



چرا برخی افراد بیشتر عمر می‌کنند؟

لزوم حضور صندوق بازنشستگی در دعاوی حقوقی شاغلین و دستگاه اجرایی

مخند، ای نوجوان، زینهار بر موی سپید من

تفاوت زوج‌های دیروز با امروز در فرزندآوری

تکنیک‌هایی برای تقویت عملکرد مغز

یک خبر خوش



مروارید با عنوان «فمتوکاتاراکت» در بیمارستان چشم پزشکی نور بهره ببرید. این روش که با استفاده از جدیدترین نسل دستگاه‌های «فمتوکاتاراکت» و توسط سریع‌ترین لیزر چشم پزشکی جهان صورت می‌پذیرد، درمانی سریع، راحت و ایمن را به بیماران ارائه می‌دهد.

لازم به ذکر است: بیماری‌های سیستمیک (مانند دیابت و فشار خون) روی عمل فمتولیزیک تاثیری ندارند. و به‌طور معمول بیمار یک روز پس از جراحی می‌تواند به زندگی عادی بازگردد.

دیدن موی سفید در آینه، بیشتر شدن چین و چروک صورت و ابتلا به برخی بیماری‌ها زنگ بالا رفتن سن را در ذهن آدمی به صدا در می‌آورد؛ «آب مروارید» هم یکی یا به‌قولی مهم‌ترین بیماری دوران کهنسالی است.

به همین دلیل همه‌ی ما با وارد شدن به دهه‌ی پنجم زندگی باید برای استقبال از این مهمان ناخوانده آماده شویم.

مانند سایر مشکلات سیستم بینایی، برای درمان آب مروارید (کاتاراکت) هم ما در کنار تان هستیم و شما عزیزان می‌توانید همزمان با معتبرترین مراکز چشم پزشکی جهان، از درمان تمام لیزری آب

**شما هم
برای تعیین زمان
معاینه می‌توانید
با تلفن ۰۲۱-۸۲۶۰۱۰۸۰
تماس بگیرید**

پیام تجربه

ماهنامه

◆ شماره چهل و هفت ◆ مهر و آبان ماه ۱۴۰۲
◆ قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

یادداشت مدیر مسئول

مخند، ای نوجوان، زینهار بر موی سپید من
که این برف پریشان بر سر هر بام می بارد

حسین میرزاخانی

نادر است که هنگام جوانی دمی به تابلوی پیری خود بازنگاهی نداشته باشیم، اما! این تابلو هرگز نمی تواند منظر واقعی موقعیت سالخوردهگان را در گذر زمان به سوی کهنسالی، برایمان مجسم سازد. با وجودی که رسیدن به این جایگاه اجتناب ناپذیر و کم و بیش شرایط فراگیری را پیش رو دارد. غالباً تجربه سپیدمویان برای جوانان مفید واقع می شود اما عملاً بهره گیری از این تجارب جاذبه لازم را برایشان پی نمی گیرد. لذا مهم ترین پنداران است که نسل نوبا آینده نگری به شرایط سالخوردهگی در ایجاد و توسعه و حفظ فرهنگ تکریم کهنسالان و پاسداشت ایشان به منظور بهره گیری از تجاربشان و پیش بینی ساز و کار آینده خود اهتمام نمایند تا در حاشیه ی این همت نه تنها به چرایی و چونی و عمر اقتصادی سالخوردهگان دست یابند بلکه با پیش بینی و حمایت از پاسخگویی به نیازهای این قشر کاربری های آتیه خود را تأمین نمایند.

نگاه و نظر

نقش بی خامه نقاش که دید؟
نغمه بی زخمه مطرب که شنید؟
"جامی"

صلاح الدین خطیر

با جداسازی انسان از سایر جانداران، با توجه به شاخص آدمی موجود صاحب هوشی توانمند و انسانی باشناسه ی اشرف مخلوقات، گرچه مفهوم یادگیری منظم برایش رقم خورده اما... تمام موجودات زنده با گذر از مرز غریزه نه در حد آدمی اما با در جات نازل تری ملزم به یادگیری هستند تا بتوانند خط عمر خود را پشت سر بگذارند. بی تردید شروع محور یادگیری جاندار ریشه در جایگاه پیدایش او دارد و بشهر جدای از آموخته های دسته بندی شده آموزشی از الگوی خانواده و جامعه اش بهره می گیرد. از این روباتوجه به رفتار به تبع زمان و روند توسعه در چارچوب فرهنگها و بالندگی فرهنگی، آیا یادگیری های حاصل از تجربه کهنسالان مضمن اصالت شئون انسانی نخواهد بود؟ به ویژه اگر در پیروی های تجربه شده ی گذشته، ما در تکمیل و رشد آنها سهیم باشیم.

فهرست

- خبر ۴
- یادداشت ۵
- گزارش ۶
- تحقیق ۷
- روانشناسی ۱۱
- گذشته ۱۱
- هنر ۱۲
- هر خانه یک گلخانه ۱۴
- تحقیق ۱۶
- از روزگار رفته حکایت ۱۸
- یک نفس احساس ۲۰
- سلامت ۲۲
- قدیم و جدید ۲۴
- قدیمی ها ۲۶
- روزگار قدیم ۲۸
- تحقیق هنری ۳۰
- جدول ۳۳
- ایرانگردی ۳۴

ما هنامه پیام تجربه

صاحب امتیاز: کانون بازنشستگان وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

مدیر مسئول: حسین میرزاخانی
مشاور مدیر مسئول: صلاح الدین خطیر
مدیر پروژه: ناظم رام
سر دبیر: ناظم رام
معاون سر دبیر: مجتبی کاشی
مدیر هنری: حسین ناصری
عکس: فرناز میرزالیو

دبیر سرویس هنری: حسن ضراحی
مدیر روابط عمومی: سمیه طاهر خانی
مدیر داخلی: فرهاد خواجه نوری
مدیر بازرگانی: ناصر فیض اله
دبیر گروه ترجمه: مرضیه میرزاخانی
دبیر گروه فرهنگ: ناهید سلطانی
حروفچینی: اکرم رجبی

نشانی: اتوبان رسالت - خیابان منصوری - خیابان مظفری - پلاک ۱۰۸ - واحد ۹
تلفن: ۰۲۱-۸۲۴۰۳۳۳۰
فکس: ۰۲۱-۸۲۴۰۳۳۳۰

چاپ: مجتمع چاپ و نشر بیک فرهنگ - تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۰۲۰

نشریه در ویرایش و خلامه کردن مطالب آزاد است.
مقالات رسیده مسترد نمی شود و مطالب منتشره لزوماً منعکس کننده مواضع نشریه نیست.
نشریه از انعکاس دیدگاههای متفاوت استقبال می کند.



فرازی از فریاشات مقام رهبری

تاریخ را به عنوان یک چیز کوچک یا حاشیه‌ای نباید خیال کرد، تاریخ واقعاً مهم است. تاریخ، درس و گنجینه اطلاعات ما از گذشته بشریت است، سرگذشت ماست. مگر می‌شود نسبت به تاریخ بی‌اعتنا بود؟

خبر

پیام تجربه

ماهنامه

شماره چهل و هفت
مهر و آبان
۱۴۰۲

۴

پرداخت وام ازدواج فرزندان بازنشستگان کشوری در ماه‌های آتی ادامه خواهد داشت

واجدین شرایط براساس مجموع وام‌های دریافتی از سایر تسهیلات این صندوق و میزان حقوق دریافتی (از کمترین حقوق به بیشترین حقوق) اولویت بندی شده‌اند. بر همین اساس، پس از تامین اعتبار از سوی بانک عامل، این تسهیلات به تدریج طی ماه‌های آتی به حساب حقوقی متقاضیان واجد شرایط واریز خواهد شد. گفتنی است، پس از پیگیری‌های انجام شده برای آغاز فرآیند پرداخت وام ازدواج فرزندان بازنشستگان، تعداد ۲ هزار فقره تسهیلات ازدواج فرزندان بازنشستگان کشوری به مبلغ ۳۵ میلیون تومان در «نوبت اول» پرداخت شد و نوبت‌های بعدی در ماه‌های آتی پرداخت خواهد شد. این تسهیلات با کارمزد سالانه ۴ درصد و اقساط ۳۶ ماهه به حساب بازنشستگان واجد شرایط واریز می‌شود.

با توجه به سوالات بازنشستگان عزیز در خصوص پرداخت ۲ هزار فقره تسهیلات ازدواج فرزندان بازنشستگان کشوری به مبلغ ۳۵ میلیون تومان، به اطلاع می‌رسد که متقاضیان این تسهیلات، براساس «مجموع وام‌های دریافتی از سایر تسهیلات صندوق» و «میزان حقوق دریافتی» اولویت بندی شده‌اند. به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، اداره کل فرهنگی و اجتماعی این صندوق در پاسخ به سوالات بازنشستگان عزیز اعلام کرد: وام ازدواج فرزندان بازنشستگان کشوری شامل فرزندانانی است که عقدنامه آنها در بازه زمانی اول فروردین ماه ۱۳۹۸ (۱/۱/۱۳۹۸) تاکنون ثبت شده و حداقل یک بار در درگاه خدمات الکترونیکی صندوق ثبت نام کرده باشند. پس از احراز شرایط دوره زمانی عقدنامه فرزند بازنشسته متقاضی،

معاون فنی صندوق بازنشستگی کشوری تأکید کرد:

ضرورت آگاهی شاغلین دستگاه‌های اجرایی از قوانین و مقررات لزوم حضور صندوق بازنشستگی در دعاوی حقوقی شاغلین و دستگاه اجرایی

که حدود ۹۰۰ هزار نفر از ۳ هزار دستگاه‌های اجرایی مختلف هستند افزود: قوانین و مقررات مورد عمل صندوق بازنشستگی کشوری که بیشتر محل منازعه با مستخدمین مشمول و دستگاه‌های اجرائی است شامل مواردی از جمله احتساب سوابق خدمت غیر رسمی و غیر دولتی، سنوات ارفاقی و مجوزهای اعطایی برای اعمال فوق‌العاده‌های مشمول برداشت کسور بازنشستگی است که جنبه استمرار داشته و در احتساب



به گفته معاون فنی صندوق بازنشستگی، بنا به تکلیف موضوع تبصره ۴ ماده ۱۶ قانون دیوان عدالت اداری (الحاقی ۱۴۰۲/۰۲/۱۰) کلیه واحدهای اجرایی صندوق موظف‌اند ضمن ثبت درخواست و ارائه رسید، حداکثر ظرف سه ماه به صورت کتبی پاسخ قطعی را (نفیاً یا اثباتاً) به ذی‌نفع ابلاغ نمایند؛ مگر اینکه در سایر قوانین ظرف زمانی معینی برای پاسخگویی مشخص شده باشد یا فوریت موضوع،

اقتضای زمان کوتاه‌تری را داشته باشد. در این خصوص از طرف صندوق به کلیه معاونین و مدیران واحدهای ستادی و استانی بخشنامه شده است. رضا فیضی‌نژاد با اشاره به آرای وحدت رویه شماره ۱۹۹/۲۰۰-۹۱/۴/۱۹ و ۶۳۶ مورخ ۸۷/۹/۲۴ هیات عمومی دیوان عدالت اداری بیان کرد که در صورت عدم ائتماع ذینفع از پاسخ مربوطه و در صورت اراده به طرح شکایت در شعب دیوان عدالت، لازم است شکایت خود را توأم با طرفیت صندوق بازنشستگی کشوری و دستگاه متبوع خود مطرح نمایند تا به واسطه ایراد شکلی روند رسیدگی به خواسته ایشان طولانی نگردد. وی همچنین ضمن اشاره به جمعیت شاغلین کسور پرداز صندوق

حقوق بازنشستگی موثرند. فیضی‌نژاد تأکید کرد: اگر مستخدمین دستگاه‌های اجرایی در خصوص ضرورت احتساب سنوات خدمتی یا اعمال فوق‌العاده موثر در احتساب حقوق بازنشستگی، طبقه گروه، یا رتبه شغلی یا مواردی از این دست که در احتساب حقوق بازنشستگی و سوابق قابل احتساب از لحاظ بازنشستگی موثر در مقام است، قصد طرح دعوی به طرفیت دستگاه محل خدمت خود را دارند، به دلیل اینکه این مسائل در آینده در محاسبه سوابق و حقوق بازنشستگی آنان موثر است، ضرورت دارد در زمان تقدیم درخواست یا دادخواست خود، تذکرات قانون و آرای صادره از هیات عمومی دیوان عدالت را نیز مدنظر قرار دهند.



سرویس استعلام مشترکین صندوق بازنشستگی کشوری در گذرگاه خدمات دولت (GSB) راه‌اندازی شد

به اطلاع کلیه دستگاه‌های اجرایی مشترک صندوق بازنشستگی کشوری و سایر صندوق‌ها و نهادهای کشوری می‌رساند که به منظور تسریع در ارائه خدمت «استعلام مشترکین» سرویس ویژه این خدمت در گذرگاه خدمات دولت (GSB) راه‌اندازی شد.

به گزارش اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل صندوق بازنشستگی کشوری، در این اطلاعیه آمده است: از این پس تمامی دستگاه‌های اجرایی، نهادها، سازمان‌ها و صندوق‌های بازنشستگی در سراسر کشور می‌توانند از طریق گذرگاه خدمات دولت (GSB) خدمات مربوط به «استعلام مشترکین صندوق بازنشستگی کشوری» را دریافت کنند.

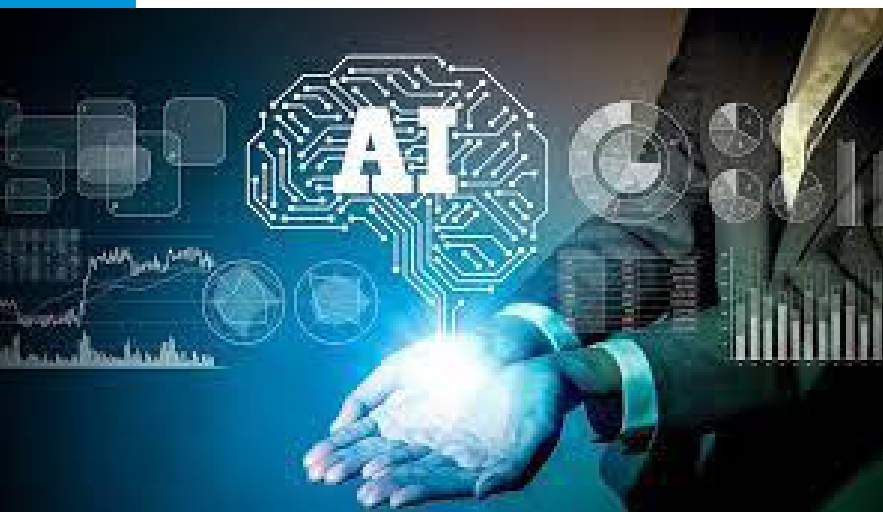
با اجرای این طرح، بازنشستگان و افراد مختلف برای دریافت استعلام اشتراک با صندوق بازنشستگی کشوری دیگر نیازی به مراجعه به مدیریت‌های استانی صندوق در مراکز استانها نداشته و دریافت این خدمت توسط دستگاه‌های اجرایی و صندوق‌های بازنشستگی از طریق گذرگاه خدمات دولت قابل انجام خواهد بود.

اتحادیه بین المللی تامین اجتماعی (ISSA) گزارشی در خصوص کاربرد هوش مصنوعی در سازمان های بیمه های اجتماعی در سال ۲۰۲۲ منتشر کرده که براساس آن مشخص شده که امروزه هوش مصنوعی به سرعت به بخش های عمومی هر جامعه نفوذ کرده است؛ زیرا سازمان ها در سراسر جهان به دنبال کارایی و کیفیت بیشتر و در نتیجه ارائه خدمات منحصر به فرد به جامعه هدف خود هستند و سازمان های بیمه های اجتماعی نیز از این قاعده مستثنی نیستند.

کاربردهای هوش مصنوعی بسیار متنوع است و هر کدام پیامدهای گسترده ای دارند، از اینرو، هوش مصنوعی محاوره ای یا چت بات ها از نظر پذیرش هوش مصنوعی توسط سازمان های دولتی بسیار پیشرو بوده اند.

اتحادیه بین المللی تامین اجتماعی گزارش داد:

هوش مصنوعی در سازمان های بیمه اجتماعی جهان



براساس گزارش نظرسنجی صورت گرفته از ۱۶۶ سازمان دولتی در سراسر جهان، چت بات ها به عنوان پیشتازترین نوع هوش مصنوعی در سازمان های دولتی در نظر گرفته شدند؛ براساس نتایج این نظرسنجی، ۲۶ درصد سازمان ها، اخیراً آنها را اجرایی کرده اند، ۵۹ درصد سازمان ها برای اجرایی کردن آنها تا ۳ سال آینده برنامه ریزی کرده اند و ۱۵ درصد باقی مانده نیز نسبت به هوش مصنوعی کاملاً بی تفاوت بوده اند.

در بررسی ۲۳۰ خدمت دولتی مجهز به هوش مصنوعی فعال در سراسر اتحادیه اروپا، چت بات ها به عنوان اولین انتخاب در نظر گرفته شده اند و بیش از یک پنجم موارد استفاده شده را تشکیل داده اند؛ پیش بینی شده است که بازار جهانی هوش مصنوعی محاوره ای از جمله چت بات ها و دستیاران مجازی هوشمند (IVA)، بین سال های ۲۰۲۵-۲۰۳۰ میلادی، سالانه ۲۲ درصد رشد ترکیبی داشته باشد که تقریباً به ۱۴ میلیارد دلار آمریکا می رسد.

چت بات چیست و چه کاربردی دارد؟

چت بات یا دستیار مجازی، الگوریتمی است که مکالمه متنی یا شفاهی انجام می دهد؛ اما در واقع چت بات ها فناوری جدیدی نیستند. برای مثال، اولین چت بات در سال ۱۹۶۶ به گونه ای طراحی شد تا کشف کند که آیا انسان ها می توانند متوجه شوند که در حال صحبت کردن با یک شخص هستند یا یک ماشین؟

در حال حاضر به دلیل پیشرفت در فناوری های هوش مصنوعی و تغییر الگوهای ارتباطی، ظرفیت چت بات ها به طور قابل ملاحظه ای افزایش یافته است.

اساساً چت بات ها برنامه های رایانه ای هستند که می توانند ورودی کاربر را با استفاده از فناوری های تطبیق الگو تشخیص دهند، به اطلاعات دسترسی یابند و در نهایت با اطلاعات موجود در پایگاه داده، پاسخ مناسبی تهیه کنند.

در حالی که، چت بات های بنیادی از طریق پاسخ های از پیش برنامه ریزی شده ارتباط برقرار می کردند، اما انواع پیشرفته آنها از هوش مصنوعی استفاده می کنند که ماشین ها را قادر می سازند تا درک زبان انسانی را بهتر تجزیه و تحلیل و پردازش کنند (پردازش زبان طبیعی یا NLP) و به چت بات ها اجازه می دهند تا وظایف پیچیده تری را انجام دهند و بیشتر میزبان مکالمات شبیه انسان باشند.

چت بات ها و مدیریت تماس شهروندان

امروزه دولت ها از چت بات ها برای مدیریت حجم بالای تماس های شهروندان و کمک به آنها برای تدوین و تصویب قوانین و سیاست های پیچیده جهت دسترسی به خدمات عمومی استفاده می کنند. چت بات ها به عنوان رابط برای تعامل مشتری با سازمان ها بکار می روند. هر چت بات برای هدف خاصی طراحی شده است. دو نوع چت بات وجود دارد؛ نوع اول که براساس تعدادی قوانین

از قبل تنظیم شده کار می کنند و کارکرد آنها بسیار محدود به دستورات خاصی است که از قبل برای آن تعریف شده است و فقط می تواند به اندازه ای که برای آن برنامه ریزی شده است هوشمندانه عمل کند.

نوع دوم از چت بات که پیشرفته تر هستند و از یادگیری ماشین و هوش مصنوعی در عملکردش استفاده می کنند. چون آنها از هوش مصنوعی برخوردارند، هنگامی که از آن ها سوالی پرسیده می شود، لازم نیست با لحن به خصوصی صحبت کنیم، زیرا این نوع از چت بات ها می توانند گفتار را بفهمند.

سازمان های بیمه اجتماعی و استفاده از چت بات در حوزه ارتباطات با مشتریان

باتوجه به اهمیت مشارکت جامعه هدف در مدیریت سازمان های بیمه های اجتماعی جای تعجب نیست که این گونه سازمان ها به دنبال چت بات ها باشند. از آنجایی که چت بات ها می توانند رضایت جامعه هدف و کارایی عملکرد را بهبود بخشند، از اینرو پیاده سازی چت بات ها یک فرآیند خطی محسوب نمی شود. فرصت ها، هزینه ها، خطرات مرتبط با چت بات ها بسته به تکنیک های اجرایی، وسایل ارتباطی، اهداف مورد نظر، ظرفیت های عملیاتی و کانال های ارتباطی متفاوت هستند.

اتحادیه بین المللی تامین اجتماعی (ISSA) استفاده مؤثرانه از چت بات ها را براساس دستورالعمل های خود ترویج می دهد. از جمله آن دستورالعمل ها:

دستورالعمل شماره ۱۰ از دستورالعمل های ایسا در حوزه ارتباطات در سازمان های بیمه های اجتماعی در خصوص استفاده راهبردی از

۱-Intelligent Virtual Assistant هوش مصنوعی دستیار

۲-Neuro Linguistic Programmig برنامه زبان و درک مغزی و آثار آن

۳-International Social Security Association اتحادیه بین المللی تامین اجتماعی



موسسه بیمه اجتماعی فنلاند

در موسسه بیمه اجتماعی کشور فنلاند، ۶۴ هزار و ۳۷۲ مکالمه با چت بات صورت گرفته است که در آن، ۱۰۸ هزار و ۸۱۷ پرسش توسط جامعه هدف موسسه پرسیده شده است (۲۰۲۱). کیفیت مکالمات ۸۹ درصد و بازخورد مثبت ۴۰ درصد ثبت شده است. چت بات کووید ۱۹ نیز ۱۸ هزار و ۶۷۸ مکالمه داشته که به ۳۱ هزار و ۵۶۷ پرسش پاسخ داده است.

سازمان بیمه بازنشستگی فدرال آلمان

سازمان بیمه بازنشستگی در آلمان هنوز در مراحل اولیه پیاده سازی چت بات ها است و برای دریافت نتایج باید همچنان منتظر ماند.

صندوق احتیاط کارکنان مالزی

در صندوق احتیاط کارکنان مالزی، ۱.۶ میلیون تماس در فاصله زمانی ژوئن ۲۰۲۰ تا مارس ۲۰۲۱ با میانگین روزانه ۶۱۰۰ تماس با مدت زمان مکالمه ۱۲ دقیقه ثبت شده که با استراتژی تعامل دیجیتال، به میزان رضایت بالای جامعه هدف یعنی بالای ۵۱ درصد دست یافته است.

عوامل کلیدی موفقیت در سازمان های بیمه های اجتماعی

تفسیر اطلاعات حقوقی و اجرایی پیچیده به محتوای محاوره ای که نیازمند طراحی، آموزش و آزمایش دقیق است. نگه داری و بهبود مستمر برای پذیرش پایدار کاربر ضروری است. داشتن کارکنان تخصصی و همکاری تیمی که هر دو زیربنای چت بات های موفق هستند.

سرمایه گذاری های زیرساختی به اندازه سرمایه گذاری کارکنان در اجرای موثر چت بات ها اهمیت دارند.

تاکید بر چت بات ها به عنوان یکی از کانال های ارتباطی متعدد برخی از برآوردها نشان می دهد که تا پایان سال ۲۰۲۳ به طور متوسط، مردم بیشتر از اینکه با همسرانشان گفتگو کنند با ربات ها صحبت خواهند کرد. بنابراین چت بات ها به یک استراتژی کلی ارتباط با مشتری در سازمان های بیمه های اجتماعی تبدیل خواهند شد. بنابراین سازمان های بیمه های اجتماعی به طور فعالانه به مدیریت موضوعات مرتبط با حمایت از مشتریان می پردازند تا سازمان ها برای بهره برداری کامل از مزایای چت بات های هوشمند در موقعیت بهتری قرار گیرند.

در همین راستا، اتحادیه بین المللی تامین اجتماعی (ISSA) اعلام کرده است که از سازمان های عضو برای استفاده موفقیت آمیز فناوری چت بات ها و رسیدگی به چالش های پیاده سازی آنها به ویژه چالش های مرتبط با کاربرد هوش مصنوعی از طریق دستورالعمل های خود و نیز به اشتراک گذاری تجربه های موفق سازمان های عضو حمایت و پشتیبانی می کند.

فناوری جدید ارتباطی که در تمام زمینه ها به استفاده از چت بات ها در رسانه های اجتماعی و شبکه های پیام رسانی اشاره کرده است. دستورالعمل شماره ۱۴ از دستورالعمل های ایسا در حوزه ارتباطات در سازمان های بیمه های اجتماعی در خصوص اطلاعات مشتری محور که تلاش برای شناسایی نیازهای مشتری (جامعه هدف) دارد تا بتوان براساس نیاز جامعه هدف به ارائه خدمات پردازد. دستورالعمل شماره ۱۵ از دستورالعمل های ایسا در حوزه کیفیت ارائه خدمات در خصوص درک نیازها و تجربه های کاربران که بر توسعه زیربنای چت بات ها تاکید دارد.

دستورالعمل شماره ۱۷ از دستورالعمل های ایسا در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات در خصوص برپایی میز خدمت و فرآیندهای انجام درخواست از جمله میز خدمت الکترونیکی اشاره دارد.

دستورالعمل شماره ۹۶ از دستورالعمل های ایسا در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات در خصوص کاربردهای بالقوه فناوری های نوظهور که استفاده از چت بات ها را به عنوان یک کاربرد هوش مصنوعی در نظر می گیرد.

همچنین ایسا، مکالمات میان سازمان های عضو را تسهیل می کند تا تفاوت های پیچیده پیرامون چت بات ها را آشکار کند. در این راستا نشست اختصاصی "هوش مصنوعی" را در شانزدهمین کنفرانس بین المللی ایسا در حوزه فناوری اطلاعات و ارتباطات در سازمان های بیمه های اجتماعی در تاریخ های ۱۴ تا ۱۶ اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ در تالین واقع در استونی برگزار کرد که در آن کنفرانس، به شناسایی فرصت ها و پیچیدگی های مرتبط با چت بات های مجهز به هوش مصنوعی پرداخت.

چت بات اداره کار ملی بلژیک

در اداره کار ملی بلژیک، ۱۶ هزار و ۸۳۳ نفر از چت بات ها استفاده کرده اند که معادل ۹ درصد از افرادی است که از وب سایت ها بازدید می کنند. ۱۸ هزار و ۶۱۶ چت نیز ضبط شده است (سپتامبر ۲۰۲۱). همچنین ۵۵ هزار و ۲۷۲ پیام ارسال شده که تنها ۶۱۶ پیام، توسط چت بات به درستی قابل تفسیر نبودند (سپتامبر ۲۰۲۱).



عوامل ساختاری، اقتصادی و اجتماعی متعدد در کنار ناپایداری و مستقیم بودن شرایط جهت رفع موانع فرزندآوری در کشور ما زمینه ساز تداوم کاهش باروری است. حرکت هرم سنی جمعیت به سمت سالمندی، امروز به یکی از مسائل مهم کشورها تبدیل شده است. سازمان ملل پیش بینی کرده است که به دلیل کاهش نرخ باروری، رشد جمعیت کند شده و حتی ممکن است تا سال ۲۱۰۰ میلادی به طور کامل متوقف شود.

تفاوت زوج‌های دیروز با امروز در فرزندآوری

مینا اینانلو



در نروژ بچه‌دارها

در اولویت دریافت

خدمات قرار

دارند. در انگلیس

برای مادران سه

سال مرخصی با

حقوق در نظر

گرفته می‌شود و

این مرخصی در

آلمان ۱۴ ماه

است. همچنین

پرداخت هزینه‌های

دوران حاملگی

تا نوزادی و در

نظر گرفتن سبد

کالا با کمک‌های

مالی ماهیانه به

خانواده‌ها از دیگر

راه‌های افزایش

نرخ باروری است.

به منظور واکاوی این چالش با «حجیه بی بی رازی نصرآباد» عضو هیات علمی موسسه مطالعات و مدیریت جامع و تخصصی جمعیت کشور و «حمیدرضا حاجی هاشمی» جمعیت‌شناس و مدرس دانشگاه گفت و گوهایی صورت گرفته که شرح آن را در ادامه می‌خوانید؛

بی بی رازی: انتظار می‌رود از سال ۱۴۲۰ به بعد وارد مرحله‌ای از گذار سنی شویم که با عنوان سالخوردگی جمعیت از آن یاد می‌شود. این فرایند ناشی از کاهش سطح باروری و افزایش امید به زندگی است

واکاوی سیر تحولات جمعیتی ایران به سمت سالمندی

بی بی رازی در خصوص نرخ باروری و تاثیرش روی هرم سنی جمعیت می‌گوید: در حال حاضر باروری در ایران به سطوح پایین‌تر از سطح جانشینی تنزل یافته است و میزان باروری کل مطابق با آخرین برآوردها در سال ۱۴۰۱ برابر با ۱.۷۴ فرزند است.

وضعیت کاهش باروری و رشد ناکافی جمعیت نیازمند اتخاذ اقدامات ویژه‌ای است و تجارب کشورهای مختلف، حاکی از تلاش آن‌ها برای مواجهه موثر با این چالش است. برای مثال در بسیاری از کشورهای غربی از طرح‌های تشویقی و ارائه تسهیلات ویژه برای افزایش تمایل والدین به بچه‌دار شدن استفاده می‌کنند.

در نروژ بچه‌دارها در اولویت دریافت خدمات قرار دارند. در انگلیس برای مادران سه سال مرخصی با حقوق در نظر گرفته می‌شود و این مرخصی در آلمان ۱۴ ماه است. همچنین پرداخت هزینه‌های دوران حاملگی تا نوزادی و در نظر گرفتن سبد کالا با کمک‌های مالی ماهیانه به خانواده‌ها از دیگر راه‌های افزایش نرخ باروری است.

در ایران نیز اگر چه در سال‌های اخیر طرح‌هایی مانند طرح جوانی جمعیت تدبیر شده اما هنوز تا رسیدن به نتیجه دلخواه فاصله بسیاری وجود دارد و باید بازنگری‌های جدی‌تر حول این طرح و شرایط تاثیرگذار صورت پذیرد تا زمینه برای افزایش جمعیت فراهم شود.

شوند

بی بی رازقی نصرآباد در پاسخ به این سوال که سالخوردگی جمعیت با چه پیامدهایی همراه است، بیان می‌دارد: علاوه بر کاهش مداوم در باروری، افزایش طول عمر و شکاف گسترده بین امید به زندگی مردان و زنان باعث افزایش نسبت بستگی در سنین پیری و زنا نه شدن سالخوردگی جمعیت می‌شود که هر کدام از این شرایط می‌تواند پیامدهای اجتماعی-اقتصادی متعددی به بار آورد که متخصصان اقتصادی بدان‌ها به کرات اشاره کرده‌اند.

کاهش باروری در صورتی که ادامه داشته باشد می‌تواند به کاهش سریع جمعیت و تداوم باروری پایین منجر شود و چنین امری ممکن است در درازمدت به وضعیتی برسد که کاهش باروری، خود تقویت‌کننده کاهش بیشتر باشد و باروری را در سطح پایین نگه دارد و امیدی به افزایش نباشد. بنابراین تداوم کاهش باروری یکی از چالش‌های جمعیتی بسیاری از کشورهای از جمله کشور ما است و باروری زیر سطح جایگزینی مستلزم برنامه‌ریزی‌های موثر جهت پیشگیری از کاهش بیشتر و در صورت امکان افزایش باروری است و به جرات می‌توان گفت اکنون مهمترین مساله جمعیتی کشور باروری پایین است.

حاجی هاشمی نیز در این باره می‌گوید: پیامد اصلی کاهش باروری، کاهش جمعیت است که در بلندمدت می‌تواند به عنوان خطر بزرگی شناخته شود. در حال حاضر نسل‌هایی که به ویژه در سال‌های اولیه بعد از انقلاب به دنیا آمدند و باعث شدند که میزان باروری بالایی برای کشور رقم بخورد، همچنان در سنین فرزندآوری قرار دارند و در حقیقت پتانسیل اصلی برای افزایش باروری محسوب می‌شوند. تهدید کاهش جمعیت، زمانی جدی‌تر می‌شود که نسل‌های پرجمعیت بدون آنکه کمکی به افزایش باروری کرده باشند، به طور کامل از سنین فرزندآوری خارج شوند.

به گفته این جمعیت‌شناس، مهمترین پیامد کاهش باروری در بُعد اقتصادی خودنمایی می‌کند. زیرا کاهش باروری به مرور باعث کاهش جمعیت فعال و نیروی کار می‌شود و خود این پیامد دارای تبعات مختلف دیگری است. برای مثال با کاهش بخش فعال جمعیت از سهم جمعیت تولیدکننده کاسته شده و به سهم جمعیت مصرف‌کننده افزوده می‌شود و این زمینه را برای کاهش رشد اقتصادی فراهم می‌کند. پیامد اقتصادی دیگر، کاهش جذب سرمایه‌گذاری‌های خارجی است. کشورهایایی که بر اثر کاهش باروری به تدریج با کاهش جمعیت فعال و کاهش جمعیت رو به‌رو می‌شوند، اگر در جذب مهاجران خارجی هم موفق نباشند، مطلوبیتی برای سرمایه‌گذاری‌های خارجی نخواهند داشت. البته شاید این مورد با توجه به شرایط و مناسبات اقتصادی کنونی ایران در اقتصاد جهانی، خیلی موضوعیتی برای کشور پیدا نکند اما به هر حال موضوع مهمی برای اقتصاد کلان محسوب می‌شود.

کاهش تعداد فرزندان متولد شده نسبت به گذشته باعث کاهش حجم و ساختار سنی جمعیت در سنین پایین شده است. به عبارت دیگر قاعده هرم سنی ما کوچکتر از گذشته شده که این امر می‌تواند نسبت جمعیت را در گروه‌های مختلف سنی به نفع سایر گروه‌های سنی تغییر دهد. در فرایند گذار جمعیتی معمولاً نخست مرگ و میر شروع به کاهش می‌کند و پس از چند دهه باروری کاهش می‌یابد. کاهش اولیه در میزان‌های مرگ و میر منجر به بیش‌زایی مولید می‌شود، زیرا افراد بیشتری نسبت به نسل‌های گذشته زنده می‌مانند. پس از مدتی، میزان باروری نیز شروع به کاهش می‌کند. ولی در ساختار سنی یک برآمدگی ایجاد می‌کند که ناشی از کاهش ناهم‌زمان مرگ و میر و باروری است. این برآمدگی در طول زمان پیش می‌رود و در دوره‌ای برآمدگی سنین جوانی و در یک دوره میان‌سال و در یک مرحله نیز سالخوردگی جمعیت را موجب می‌شود. متولدین دوره بیش‌زایی مولید یا خیز مولید، زمانی که به سنین فعالیت می‌رسند، تورم جمعیت را در سنین فعالیت به وجود می‌آورند و پدیده پنجره جمعیتی را ایجاد می‌کنند. زمانی که این نسل به سنین سالمندی می‌رسند نیز پدیده تورم جمعیت یا سالخوردگی را در سنین ۶۵ سالگی به بالا به وجود می‌آورند.

در حال حاضر با رشد جمعیت میان‌سال روبه‌رو هستیم. در واقع متولدین دهه ۵۰ و ۶۰ که نسل خیز مولید یا بیش‌زایی مولید به شمار می‌روند در سنین ۴۹-۳۰ سال هستند و سهم قابل توجهی از رشد جمعیت را به خود اختصاص داده‌اند. زمانی که این گروه به سنین سالمندی می‌رسند، مرحله‌ای از تحولات جمعیتی یعنی مرحله سالخوردگی را به وجود می‌آورند. بنابراین تغییر ساختار سنی و سالخوردگی جمعیت یکی از پیامدهای باروری پایین است.

بر اساس آخرین آماري که مربوط به سال ۹۵ است، بر مبنای سن ۶۰ سال، حدود ۹.۳ درصد و بر مبنای سن ۶۵ سال حدود ۶ درصد از جمعیت کشور را سالمندان تشکیل می‌دهند. انتظار می‌رود از سال ۱۴۲۰ به بعد وارد مرحله دیگری از گذار سنی جمعیت شویم که با عنوان سالخوردگی جمعیت از آن یاد می‌شود. این فرایند همانطور که گفته شد ناشی از کاهش سطح باروری از یک سو و افزایش امید به زندگی است. در واقع در گذشته که امید به زندگی ناچیز بود، کمتر از ده درصد به سنین سالمندی می‌رسیدند، اما در حال حاضر که امید به زندگی در بدو تولد حدود ۷۵ است، بیش از دو سوم از جمعیت به سنین سالمندی می‌رسند و تا سال‌های طولانی به زندگی خود ادامه می‌دهند.

تبعات سالخوردگی جمعیت چیست؟ از هزینه‌های اقتصادی تا آسیب‌های فردی

حاجی هاشمی: تهدید کاهش جمعیت، زمانی جدی‌تر می‌شود که نسل‌های پرجمعیت بدون آنکه کمکی به افزایش باروری کرده باشند، به طور کامل از سنین فرزندآوری خارج



**در حال حاضر
با رشد جمعیت
میان‌سال روبه‌رو
هستیم. در واقع
متولدین دهه
۵۰ و ۶۰ که
نسل خیز مولید
یا بیش‌زایی
مولید به شمار
می‌روند در سنین
۴۹-۳۰ سال
هستند و سهم
قابل توجهی از
رشد جمعیت را
به خود اختصاص
داده‌اند.**



در حال حاضر

نگرش زوجین

وزنان در مورد

فرزندآوری

عمدتا ناشی از

برداشت‌ها، شرایط

و سیاست‌های

جمعیتی کاهشی

گذشته است.

زوجین امروزی

با نسل‌های پیشین

متفاوتند. آن‌ها با

ابزارهای کنترل

باروری آشنا

هستند و از سطح

سواد بالاتری

برخوردارند،

اکثریت شهرنشین

هستند و سبک

زندگی متفاوتی را

تجربه کرده‌اند.

مثبت و مبارکی است. با این حال نسبت به بسیاری از جوامعی که سیاست‌های تشویقی را به کار می‌گیرند، در جامعه ما حمایت‌های اجتماعی کمتری از خانواده‌ها و فرزندآوری صورت می‌گیرد و بار حمایت‌ها بیشتر به دوش خانواده‌ها است، اگر این شرایط ادامه داشته باشد کاهش بیشتر باروری محتمل است.

در حال حاضر نگرش زوجین و زنان در مورد فرزندآوری عمدتاً ناشی از برداشت‌ها، شرایط و سیاست‌های جمعیتی کاهشی گذشته است. زوجین امروزی با نسل‌های پیشین متفاوتند. آن‌ها با ابزارهای کنترل باروری آشنا هستند و از سطح سواد بالاتری برخوردارند، اکثریت شهرنشین هستند و سبک زندگی متفاوتی را تجربه کرده‌اند. از طرف دیگر چالش‌های اقتصادی کشور از جمله کاهش نرخ رشد اقتصادی، افزایش نرخ تورم، چشم‌انداز نامعلوم بازار کار و افزایش میزان بیکاری به ویژه بیکاری فارغ‌التحصیلان، افزایش تحریم‌های اقتصادی بین‌المللی، چشم‌انداز زوجین و به ویژه جوانان برای آینده را تحت تأثیر قرار داده است.

با این حال، برای صحبت کردن از موفق یا ناموفق بودن سیاست‌ها و برنامه‌ها هنوز زود است و کمتر از دو سال از تصویب قانون می‌گذرد. از سویی ارزیابی سیاست‌ها نیازمند مطالعه، تحقیق و رصد است. با این حال مهم است که بدانیم سیاست‌های تشویقی چطور باید اجرا و مطرح شود. در این زمینه می‌توان به مواردی چون مداخلات سیاستی مستقیم اشاره کرد که در کنار داشتن اثراتی، لزوماً موفقیت‌آمیز نیستند. از این‌رو دولت می‌تواند در قالب سیاست‌های رفاهی و غیرمستقیم و پایدار این سیاست‌ها را دنبال کند. همچنین، ملاحظات اخلاقی را در نظر بگیرد.

با وجود سیاست‌هایی که از آن یاد شد، اکثریت افراد فرزندآوری را مسأله‌ای شخصی می‌دانند، از این رو سیاست‌ها

در مورد تبعات اجتماعی هم بحث تأمین اجتماعی سالمندان مطرح است که سالخورده شدن ساختار جمعیت و فشارهای مالی بیشتر به صندوق‌های بازنشستگی و تأمین اجتماعی می‌تواند کیفیت زندگی سالمندان را تحت تأثیر قرار دهد. از نظر فردی نیز نسل‌هایی که فرزندآوری کمتری دارند در دوران سالمندی با مسائلی مانند انزوای بیشتر و حمایت کمتر از سوی خانواده و فرزندان مواجه می‌شوند.

همچنین در خانواده‌های کوچکتر به فراخور کاهش باروری، فرزندان با تضعیف روابط خانوادگی رو به رو می‌شوند. کودکانی که روابط خواهر و یا برادری را تجربه نمی‌کنند و در واقع از یکی از پایدارترین روابط بین فردی برای همیشه محروم می‌مانند. همچنین فرزندانانی که بر اثر تاخیرهای طولانی مدت باروری، در اواخر دوره سنی باروری به دنیا می‌آیند، نمی‌توانند ارتباط عمیق و موثری با والدین سالمند خود داشته باشند.

بی‌بی رازقی: اکثریت افراد فرزندآوری را مسأله‌ای شخصی می‌دانند، از این رو سیاست‌ها باید غیراجباری و تشویقی باشد و مردم نباید احساس کنند این سیاست‌ها و قوانین، موضوع فرزندآوری آن‌ها را به‌عنوان موضوع شخصی تحت تأثیر قرار می‌دهد

فرزندآوری و حلاجی سیاست‌گذاری‌های جمعیتی

بی‌بی رازقی درباره سیاست‌گذاری‌ها در زمینه فرزندآوری می‌گوید: در جامعه ما عمومیت از دواج بالا است. باروری ایده‌آل هم بالای دو فرزند است. تشکیل خانواده و فرزندآوری برای جامعه ما مهم است، اما ترکیبی از عوامل به هم پیوسته نهادی مانع آن شده است. ابلاغ سیاست‌های کلی جمعیت از سوی مقام معظم رهبری در سال ۱۳۹۳ و همچنین تصویب قانون جوانی جمعیت در سال ۱۴۰۰ نشان می‌دهد موضوع کاهش باروری مورد توجه سیاست‌گذاران و قانونگذاران است و این اتفاق



با توجه به شرایط

کنونی و ضرورت افزایش باروری،

خانواده‌ها

باید حمایت‌ها،

اقدامات و

سیاست‌های موثر

دولت را لمس

کنند تا بتوانند به

آینده امیدوار

باشند و تصمیمات

زندگی و همین

طور تصمیمات

باروری را در

زمان مناسبی

عملی کنند.

ارائه می‌دهد، هم می‌تواند مهم شدن نقش پدر و مادری و فرزندآوری را تداعی کند و هم احساس ارزشمندی، احساس تعلق و مسئولیت اجتماعی را به دنبال آورد.

با توجه به شرایط کنونی و ضرورت افزایش باروری، خانواده‌ها باید حمایت‌ها، اقدامات و سیاست‌های موثر دولت را لمس کنند تا بتوانند به آینده امیدوار باشند و تصمیمات زندگی و همین‌طور تصمیمات باروری را در زمان مناسبی عملی کنند. در کنار این موارد ارائه پیام‌های مثبت از طریق رسانه‌ها در مورد ارزش تشکیل خانواده و فرزندآوری نقش تاثیرگذاری در افزایش سطح باروری خواهد داشت.

در حال حاضر مادر شدن و فرزندآوری تاوان سنگینی دارد. باید ببینیم در بستر سیاست‌های افزایش باروری، ساختارهای اداری و محیط‌های شغلی چقدر با مادران شاغل همراه هستند؟ تحقیقاتی که در سال‌های اخیر در سازمان‌های مختلف انجام شده است، نشان می‌دهد محیط‌های شغلی عمدتاً ضد فرزندآوری هستند در حالی که با توجه به شرایط کنونی و قشر تحصیل کرده زنان، نیازمند این هستیم که نقش مادری زنان شاغل را بپذیریم. از فرصت‌های دورکاری، کار پاره وقت و افزایش فرصت‌های شغلی مناسب با زنان، ایجاد و توسعه مراکز مراقبت از کودک حمایت کنیم. در بخش دولتی نیز که نیازمند کارهای تخصصی و کارشناسی است با فراهم آوردن فرصت‌های فوق، می‌توانیم از زنان تحصیل کرده که سرمایه عظیمی هستند، بیشتر بهره ببریم.

باید غیراجباری و تشویقی باشند و مردم نباید احساس کنند این سیاست‌ها و قوانین موضوع فرزندآوری آن‌ها را به‌عنوان موضوع شخصی تحت تاثیر قرار می‌دهد. حمایت از حقوق سلامت باروری افراد، تکریم مادری و حمایت از زنان و خانواده و بازنگری در سیاست‌های فرهنگی و آموزشی از قبیل محتوای کتاب‌های درسی و سایر محصولات فرهنگی از جمله موارد دیگری هستند که می‌توان در این زمینه برشمرد.

راهکار چیست؟

بی‌بی رازقی نصرآباد به راهکارهایی در این زمینه اشاره کرده و می‌گوید: برای یافتن راه حل افزایش باروری، شناسایی علل کاهش اهمیت دارد. علل کاهش باروری متعدد است. در کشور ما عوامل ساختاری، اقتصادی، اجتماعی متعدد در کنار عدم مداخلات سیاستگذاری پایدار برای رفع موانع فرزندآوری باعث تداوم کاهش باروری شده است. به همین خاطر، افزایش باروری نیز پیچیده و نیازمند همراهی مجموعه‌ای از عوامل و نهادها است.

حاجی هاشمی: مهمترین پیامد کاهش باروری در بُعد اقتصادی خودنمایی می‌کند چون به مرور باعث کاهش جمعیت فعال و نیروی کار می‌شود

حمایت از گروه‌های مختلف می‌تواند زمینه‌های انگیزشی را برای جوانانی که به تازگی تشکیل خانواده داده‌اند فراهم کند. من معتقدم مشوق‌هایی که جامعه برای فرزندآوری

بر اساس یافته‌های یک نظرسنجی انجام شده در ۱۴۲ کشور، از هر چهار نفر در سراسر جهان یک نفر احساس تنهایی می‌کند.

میزان احساس تنهایی* در سطح جهان حتی ممکن است بیشتر از یافته‌های این تحقیق که تقریباً ۷۷ درصد از بزرگسالان جهان را در بر می‌گیرد، باشد؛ زیرا تعدادی از کشورها از جمله کشور پر جمعیت چین مورد سنجش قرار نگرفته‌اند. این پژوهش با توجه به هشدارهایی که از سوی سازمان جهانی بهداشت و بسیاری دیگر از مراجع نسبت به خطرات تنهایی داده می‌شود، با مشارکت موسسه «گالوپ» و شرکت «متا» انجام شده است.

یک چهارم ساکنان جهان احساس تنهایی می‌کنند

صادق تشکر کمال



بر اساس نتایج این نظرسنجی، به طور کلی حدود یک چهارم (۲۴ درصد) مردم در سراسر جهان اعلام کرده‌اند به میزان «زیاد» و «نسبتاً زیاد» احساس تنهایی می‌کنند و ۲۷ درصد افراد پاسخ‌گو نیز گفته‌اند «کمی احساس تنهایی» می‌کنند. همچنین نزدیک به نیمی (۴۹ درصد) از جمعیت جهان به هیچ وجه احساس تنهایی نمی‌کنند.

افراد مسن کمتر احساس تنهایی می‌کنند

از دیگر یافته‌های این پژوهش، سنجش میزان تنهایی افراد بر حسب شاخصه‌هایی چون «سن» و «جنس» است. و برخلاف تصور، کمترین میزان احساس تنهایی از سوی افراد مسن (۶۵ سال و بالاتر) با ۱۷ درصد و بیشترین میزان احساس تنهایی از سوی افراد جوان (۱۹ تا ۲۹ سال) با ۲۷ درصد اعلام شده است.

در سطح جهانی، مردان و زنان به یک اندازه تنها هستند

جالب توجه است که میزان احساس تنهایی اعلام شده از سوی مردان و زنان شرکت کننده در این پیمایش جهانی در مجموع برابر است. (اگرچه این نسبت در کشورهای مختلف تفاوت دارد). به این ترتیب ۲۴ درصد از مردان و ۲۴ درصد از زنان «زیاد» یا «نسبتاً زیاد» احساس تنهایی می‌کنند. در مقابل ۴۹ درصد از مردان و ۴۹ درصد از زنان «اصلاً» حس تنهایی ندارند.

امروزه در سراسر جهان میلیون‌ها نفر در زندگی روزمره خود احساس

«زیاد» و «نسبتاً زیاد» احساس تنهایی می‌کنند. این در حالی است که نزدیک به نیمی از هر دو جنس اعلام کرده‌اند «اصلاً» احساس تنهایی نمی‌کنند.

نظرسنجی از افراد بالای ۱۵ سال ۱۴۲ کشور جهان صورت گرفته. حجم نمونه در کشور ایسلند، جامائیکا و پورتوریکو با ۵۰۰ نفر، در الجزایر ۸۲۱ نفر و در هند و روسیه به ترتیب ۲۰۰۶ و ۳۰۰۰ نفر بوده است. در سایر کشورهای مورد بررسی، تعداد افراد مشارکت کننده بین ۱۰۰۰ تا ۱۰۴۶ متغیر بوده است.

بازه زمانی اجرای این پژوهش نیز از از ژوئن ۲۰۲۲ (خرداد ۱۴۰۱) تا فوریه ۲۰۲۳ (۱۲ بهمن ۱۴۰۱) است و جمع‌آوری داده‌ها در کشورهای که ضریب نفوذ خطوط و تکنولوژی مخابراتی بالا (تقریباً بیش از ۸۰ درصد جمعیت) است از طریق ارتباط تلفنی و در کشورهای که از چنین بستری برخوردار نیستند به صورت حضوری انجام شده است.

تنهایی می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد تنهایی با افزایش خطرات تهدیدکننده سلامت جسمی و روانی افراد مرتبط است. این در حالی است که طبق داده‌های به دست آمده نزدیک به ۶ درصد مردم جهان با کسی ارتباطی ندارند. این میزان شاید در ظاهر رقم کوچکی به نظر برسد اما تقریباً معادل ۲۸۷ میلیون نفر یعنی؛ بیشتر از کل جمعیت اندونزی، چهارمین کشور پر جمعیت جهان است.

وضعیت در ایران چگونه است؟

بر اساس نتایج به دست آمده از نظرسنجی انجام شده، ایران به طور کل در میان ۲۹ کشوری قرار دارد که دست کم یک سوم جمعیت مورد بررسی آن احساس تنهایی (زیاد و نسبتاً زیاد) می‌کردند. در این میان، ۳۲ درصد از زنان ایرانی و ۳۴ درصد از مردان ایرانی پاسخگو در این نظرسنجی گفته‌اند

این روزها یکی از فیلمهای روی پرده سینماها فیلم سینمایی معجزه عشق است که هر چند نتوانسته فروش بالایی داشته باشد ولی به نظر می رسد که رفته رفته مخاطب خود را پیدا کند و باید آن را از فیلمهای موفق فعلی گیشه بدانیم... داریوش بابائیان تهیه کننده فیلم معجزه عشق اشاره به گذشت چند هفته از اکران این فیلم بدون سینمای سرگروه و همزمانی اکران فیلمش می نماید.

از تئاتر و رادیو تا سینما و تلویزیون...

ناهید مسلمی: انسان با صبور بودن به آنچه می خواهد می رسد



می آورند و آن را دوست دارند. خیلی از مردم از روی صدا، مرا می شناسند. به خصوص که تجربه بازیگری در رادیو را هم داشته‌ام و اغلب مردم می گویند صدای خاصی داری و از روی صدا من را می شناسند. بعضی از افراد هوش بالایی در این زمینه دارند که نشان می دهد مردم ما چقدر دقیق هستند

این بازیگر درباره نقش‌هایی که دوست داشته به او پیشنهاد بشود گفت: کارهایی که در سینما و تلویزیون انجام نداده‌ام را در تئاتر انجام داده‌ام. خوشبختانه در عرصه‌هایی مانند تئاتر و رادیو فرصت همه نقش‌هایی را که دوست داشته‌ام، پیدا کرده‌ام و نقشی نداشته‌ام است که حسرت آن را داشته باشم. به خصوص که در رادیو نقش‌های بسیار زیادی را تا امروز بازی کرده‌ام و بیش از ۲۸ سال می شود که در رادیو مشغول هستم. نزدیک ۴۰ سال در تئاتر سابقه دارم و آنجا هم نقش‌های متنوعی داشته‌ام. از این منظر لاقابل الان نقشی به ذهنم نمی رسد که بگویم دوست داشتم آن را ایفا کنم. شاید بعدها با چنین نقشی مواجه شوم.

مسلمی درباره انتقال تجربه خود در زمینه بازیگری به دختر بازیگرش شیدا خلیق هم توضیح داد: شیدا از ۶ سالگی در کنار من روی صحنه تئاتر بوده و خودش امروز

ناهید مسلمی یکی از بازیگران خاص و محبوب سینما، تلویزیون و شبکه خانگی است که نوع بازی و ساختار گویش او طوری است که به راحتی در ذهن مخاطب می ماند. او که خود هنرمندی پیشکسوت است، دخترش را نیز وارد این وادی کرده و حالا به عنوان یک مادر و دختر هنری شناخته می شوند. او که سالهاست در این عرصه فعالیت دارد ضمن تأکید بر رضایت از ورود خودش به دنیای هنر و بازیگری، ورود دخترش را به این عرصه از شانس‌های بزرگ زندگی‌اش معرفی کرد.

ناهید مسلمی بازیگر با سابقه تئاتر، سینما و تلویزیون درباره تازه‌ترین فعالیت‌های خود توضیح داد: این روزها مشغول نقش‌آفرینی در یک فیلم سینمایی هستم که یک طنز اجتماعی است. در زمینه کارهای تلویزیونی اما نزدیک ۶ سال می شود که کاری نکرده‌ام.

با وجود اینکه کارهای تلویزیونی بهتر دیده می شوند اما این مسئله تصمیم شخصی خودم است. پیشنهادهای زیادی هم دارم، اما تصمیم گرفته‌ام دیگر کار تلویزیونی نکنم.

وی درباره دلیل این تصمیم توضیح داد: اصلی‌ترین دلیل آن بدحسابی است. معمولاً در پروژه‌های تلویزیونی پول‌های ما را نمی دهند و تهیه‌کننده‌ها خیلی خوش حساب نیستند. دست ما هم به جایی بند نیست. نه فقط من که خیلی از بازیگران دیگری که شاید از من هم معروف‌تر باشند با این مشکل مواجه هستند. هم به این دلیل تمایل به همکاری با پروژه‌های تلویزیونی ندارم و هم به دلیل این که واقعاً کیفیت کارهای تلویزیونی در سال‌های اخیر پایین آمده است. حس رضایت خاطر که یک بازیگر می تواند از کارش داشته باشد، متأسفانه در این کارها به وجود نمی آید. درست است که برخی پروژه‌ها پول درست و حسابی نمی دهند اما حداقلش این است که آدم خودش باید از کارش رضایت خاطر داشته باشد. چند سالی می شود که کارهای تلویزیونی این رضایت خاطر را تأمین نمی کنند و به همین دلیل بیشتر در تولیدات شبکه نمایش خانگی و فیلم‌های سینمایی مشغول هستم.

این بازیگر با سابقه درباره خاطر سازترین نقش خود گفت: بیشتر مردم با سریال چار دیواری من را می شناسند که اتفاقاً به تازگی هم بازپخش شده است. با زنده یاد آتیلا پسیانی، سعید آقاخانی، جواد عزتی و امیر جعفری در آن پروژه همکاری کردم و خیلی در حافظه مردم مانده است. اتفاقاً شبکه آی فیلم هم سالی چند بار آن را بازپخش می کند و به همین دلیل مردم خیلی آن را به یاد



کارهایی که در

سینما و تلویزیون

انجام نداده‌ام را در

تئاتر انجام داده‌ام.

خوشبختانه در

عرصه‌هایی مانند

تئاتر و رادیو فرصت

همه نقش‌هایی را

که دوست داشته‌ام،

پیدا کرده‌ام و نقشی

نمانده است که

حسرت آن را داشته

باشم. به خصوص که

در رادیو نقش‌های

بسیار زیادی را تا

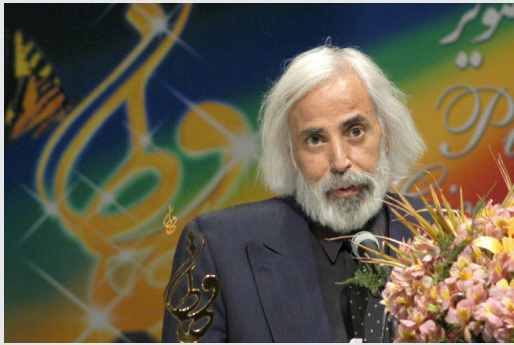
امروز بازی کرده‌ام

و بیش از ۲۸ سال

می شود که در رادیو

مشغول هستم.

اسطوره ای به نام بابک بیات



آدم‌ها با چیزهای مختلف به یاد می‌آیند، با عکس‌ها، با فیلم‌ها با حرف‌ها با خاطره‌ها ایشان. موسیقی دان‌ها اما با آواهایشان به یاد می‌آیند. با خاطراتی که برای گوش‌های ما ساخته‌اند. گوش‌های ما راهی دارند به جان ما. به آن لایه پنهانی که می‌شنویم و چیزی در قلبمان تکان می‌خورد. ما را می‌برد به جاهایی که در لحظه دلمان می‌خواهد برویم، به جاهایی که بر ایمان پراز تصویر است. این کار موسیقی است. موسیقی برای ما از آسمان نمی‌افتد، کاری که موزیسین می‌کند این است که آن را برای ما از آسمان به زمین می‌آورد. این کاری است که همه موزیسین‌ها برایش تلاش می‌کنند. جانشان را می‌گذارند وسط، عمرشان را صرفش می‌کنند اما فقط برخی‌ها ایشان هستند که به ابرها دست پیدا می‌کنند و از لابلای آن‌ها، صداهایی که دلشان می‌خواهد را پیدا می‌کنند و برای ما می‌آورند پایین. بابک بیات یکی از آن‌ها بود، یکی از آن‌هایی که موهایش را در همین راه سفید کرد اما دستش به ابرها خورد. آن هم بارها و بارها. او برای ما ابرها را کاویده بود و انبوهی آواهایی آورده بود که تا همین امروز به جانمان گره خورده است. مرد سپیدمویی که نجیبانه موسیقی می‌نوشت. با فیلم‌ها زندگی می‌کرد و توانایی آن را داشت که به کنه چیزها دست پیدا کند و ویژگی‌هایی را از دل آن‌ها بیرون بکشد که کار فهم سینما را راحت‌تر کند. روز ۵ آذر سال ۱۳۸۵ اما روز پایانی نابغه موسیقی ایران روی زمین بود، تا مانند آهنگهایش راهی آسمان‌ها شود...

بابک و تعامل با کارگردانان

یکی از ویژگی‌های مهم بابک بیات که همکاری او و کارگردانان را برای آن‌ها بیادماندن می‌کرد، شکل تعاملی کار او با فیلمسازان بود؛ اتفاقی که معمولاً محل مناقشه میان آهنگساز و فیلمساز است. ویژگی بیات این بود که شنونده خوبی بود و به قول قدیمی‌ها دل به دل کارگردان فیلم می‌داد. خودش در این زمینه گفته بود: وقتی فیلمی را می‌بینم درست مثل این است که می‌خواهم روی ترانه‌ای ملودی بسازم، درست مثل طرح یک تابلو که توسط نقاش آن جان می‌گیرد و به صورت یک اثر در بیننده انگیزه‌های خاصی به وجود می‌آورد، اول تم آن را می‌سازم بعد سعی می‌کنم آن را در بافت فیلم بسط و گسترش بدهم بعد لحظات اکشن ممکن است داشته باشد یا ممکن است لحظات عاطفی داشته باشد. حتی اگر یک کارگردان اشراف موسیقایی نداشته باشد باز برای من خیلی مهم است، چون آن آدم آن فیلم را ساخته و کارگردانی کرده و نکته‌های خاصی را می‌تواند به من گوشزد کند. من حتماً گوش می‌کنم و به گوش جان می‌خرم حس‌اش را. اما اگر حس‌اش غلط باشد نسبت به حسی که من دارم نسبت به فیلم برایش توضیح می‌دهم و هر کدام که توانستیم طرف مقابل را قانع کنیم، من براساس آن کارم را ادامه می‌دهم. اصلاً فکر نمی‌کنم که من ۱۰۰ تا موسیقی فیلم ساخته‌ام و کار حرفه‌ای من این است.

تجربه عینی بسیاری دارد. گاهی پیش آمده که نقش‌هایی را در خانه با یکدیگر تمرین کرده‌ایم. حتماً با هم تمرین و تعامل داریم، در عین اینکه در نهایت خودش کارش را تا به امروز پیش برده است. معمولاً به من می‌گوید تو بازیگر خوبی هستی و احتمالاً چون مادرش هستم چنین نظری دارد! بچه‌های نسل جدید این‌گونه نیستند که به صورت مستقیم نشان دهند که دارند از تجربیات بزرگ‌ترها استفاده می‌کنند، اما در عین حال حواس‌شان است. به نوعی می‌توانم بگویم به صورت پنهانی در حال استفاده از تجربیات ما قدیمی‌ترها هستند.

این بازیگر با سابقه در پاسخ به اینکه اصلی‌ترین توصیه‌اش به بازیگران جوان چیست، گفت: مهمترین نکته این است که عجول نباشند. صبوری بسیار مهم است. خود من از صحنه تئاتر صبوری و شکیبایی را یاد گرفتم. انسان با صبور بودن به آنچه می‌خواهد می‌رسد. به خصوص در کار ما، نمی‌توان یک شبه ره صدساله را طی کرد. لاقلاً برای من این طور بوده که به آرامی و پله پله به اینجا رسیده‌ام. امروز شرایط به گونه‌ای شده است که همه می‌خواهند خیلی زود دیده شوند و واقعاً صبوری می‌خواهد که پیشنهادهایی برای حضور در مقابل دوربین داشته باشید، اما نپذیرید. خود من بیشتر در این سال‌ها در تئاتر کار کرده‌ام و خیلی پیشنهادهای مقابل دوربین را رد کردم. از دهه هفتاد تازه شروع به کار تصویر کردم و آن هم با احتیاط بسیار زیاد. با وسواس زیاد نقش‌هایی را که پیشنهاد می‌شد، می‌پذیرفتم.

مسلمی با تأکید بر اینکه از مسیری که پیموده و از ورودش به دنیای بازیگری به شدت رضایت دارد، یادآور شد: به اطرافیانم و جوان‌ترها توصیه می‌کنم که سراغ رشته‌های هنری بروند. به بزرگ‌ترها توصیه می‌کنم که اجازه دهند فرزندانشان حتماً یک رشته هنری را دنبال کنند. حتماً درآمد داشتن و رسیدن به جایگاه پزشکی و مهندس خوب است اما در کنارش حتماً باید هنر هم باشد. هنر واقعاً دوست انسان می‌شود و خیلی در زندگی به او کمک می‌کند. شخصاً خیلی خوشحالم که دخترم هم از کودکی راه خودش را در دنیای هنر پیدا کرد و این را بزرگ‌ترین شانس خودم در زندگی می‌دانم.

این بازیگر درباره شباهت ظاهری خود با گیتی معینی و اینکه گاهی مردم عادی آن‌ها را به عنوان بازیگر، با یکدیگر اشتباه می‌گیرند، بیان کرد: خیلی این اتفاق افتاده است. در حالی که شاید چهره‌هایمان شبیه باشد اما فضای فعالیت‌مان و سابقه‌مان به خصوص در حوزه تئاتر خیلی متفاوت است. از نظر تصویری ما پیش آمده که گاهی من را خانم معینی صدا کرده‌اند و توضیح داده‌ام که من بازیگر دیگری هستم. خانم معینی کارهای طنز تصویری بیشتری داشته‌اند و من بیشتر تجربه تئاتری داشته‌ام.

تمام گیاهان برای رشد و گلدهی مناسب نیاز به خاک غنی دارند تا مواد غذایی مورد نیاز آنها تأمین شود. ولی معمولاً مواد غذایی موجود در خاک گلدان برای اکثر گیاهان کافی نمی‌باشد. بخصوص گیاهانی که دارای رشد زیادی هستند. از این رومی توان با کوددهی این کمبود را جبران کرد. بعضی گیاهان مانند کاکتوس‌ها به دلیل کند رشد بودن نیاز زیادی برای کوددهی ندارند و تنها سالی یکی دو مرتبه کود کافی می‌باشد. حتماً باید توجه داشته باشید کوددهی در فصل رشد با زمان گلدهی باشد.

هر خانه، یک گلخانه

آموزش و روش کوددهی به گیاهان آپارتمانی

۲۰-۲۰-۲۰ و یا با شکل اختصاصی تر فرمول ۲۰-۲۰-۳۰ برای گیاهان برگ‌ی مناسب است به یاد داشته باشید که عنصر نیتروژن در تولید برگ و رشد رویشی گیاهان تأثیر مثبتی دارد. اما در مورد گیاهان گل‌دار می‌توان از کودهایی که فسفر و پتاسیم بیشتری نسبت به نیتروژن دارند استفاده کرد. برای کاکتوس‌ها و ساکولنت‌ها بهتر است از کودهای ازت پایین و پتاس بالا استفاده کرد مانند ۳۸-۱۱-۳ یا سایر کودها با ازت پایین. ازت بالا در کاکتوس‌ها باعث نگهداری مقادیر زیادی آب در بافت گیاه می‌شود و امکان کاکتوس شما خراب شود یا ترک بردارد.

آیا نیاز کودی همه گیاهان مانند یکدیگر است؟

در قسمت قبل گیاهان خانگی را به دو گروه کلی و عمومی برگ‌ی و گل‌دار تقسیم کردیم. و گفتیم که اصولاً برای گیاهان برگ‌ی که برگ‌های زینتی دارند از فرمول‌هایی با نیتروژن بیشتر و یا برای گیاهان گل‌دار فرمول کود با فسفر بیشتر ارجحیت دارد. اما نکته دیگری که باید به آن توجه کرد این است که در بین گیاهان برگ‌ی و یا در بین گیاهان گل‌دار نیز تفاوت‌هایی وجود دارد که بر اساس این تفاوت‌ها گاهی لازم است تغییراتی در فرمول کودها داده شود. مثلاً گیاهانی مانند کاکتوس و یا سایر گیاهانی که برگ‌های گوشتی همانند کاکتوس دارند معمولاً به دلیل زینتی بودن ساقه و برگ‌هایشان نگهداری می‌شوند و بنابراین در ابتدای امر به نظر می‌رسد که فرمول‌هایی با نیتروژنی بیش از فسفر و پتاسیم برای آنها مناسب است. اما نباید فراموش کرد که چنین گیاهانی به کندی رشد می‌کنند و اصولاً نیاز چندانی به کود دهی ندارند. البته فراموش نکنید که برای تشویق چنین گیاهانی همانند کاکتوس‌ها به گلدهی برخی از فرمول‌های خاص کودی استفاده می‌شود و جز برنامه‌های پرورش این گیاهان محسوب می‌شود. اما در محیط خانه‌ها دادن کود به این گیاهان مطابق برنامه‌ای که برای سایر



است. در این فصل‌ها گیاهان آپارتمانی بیشتر نیاز به مواد مغذی دارند و رشد آنها بیشتر است. همچنین، باید به دقت دستورالعمل کوددهی را دنبال کرد و از مقدار مناسب کود استفاده کرد.

کدام فرمول کودی برای کدام گیاه مناسب است؟

کودها می‌توانند حاوی درصد‌های مختلفی از نیتروژن، فسفر و پتاسیم باشند و تنوع نسبتاً زیادی در رابطه با فرمول‌های کودی در بازار وجود دارد که می‌تواند موجب سردرگمی مصرف‌کنندگان شود. اما می‌توان این مسئله را ساده کرد. یعنی اینکه برای انتخاب کود مناسب برای گیاهانتان اول از همه به نوع گیاهی که دارید توجه کنید. به طور کل گیاهان خانگی را می‌توان به دو گروه عمومی برگ‌ی (برگ‌های زینتی) و گل‌دار تقسیم کرد. در مورد گیاهانی که برگ‌هایشان جنبه تزئینی دارند می‌توان از کودهایی با نسبت مساوی نیتروژن فسفر پتاسیم استفاده کرد و یا اگر نتیجه بهتری می‌خواهید می‌توانید از کودی استفاده کنید که مقدار نیتروژن آن کمی بیش از فسفر و پتاسیم باشد مثلاً فرمول ۱۰-۱۰-۱۰ و یا

گیاهان آپارتمانی نیاز به مواد مغذی دارند تا به خوبی رشد کنند و توسعه یابند. برای کوددهی به گیاهان آپارتمانی، می‌توان از کودهای شیمیایی یا آلی استفاده کرد. مهندس محسن بنائی درباره چگونگی استفاده از کود در گیاهان آپارتمانی توضیح داد و گفت: استفاده از کودهای شیمیایی می‌تواند به سرعت تر رشد گیاه را فراهم کند، اما ممکن است باعث آلودگی محیطی شود و برای گیاهان آپارتمانی که در فضای بسته قرار دارند، مضر باشد. بنابراین، برای گیاهان آپارتمانی، بهتر است از کودهای آلی استفاده کرد.

محسن بنائی افزود: کودهای آلی مانند کودهای کمپوست، کودهای گیاهی و کودهای حیوانی در دسترس هستند. این کودها حاوی مواد مغذی ضروری برای گیاهان هستند و به طور طبیعی از تجزیه مواد آلی تولید می‌شوند. همچنین، استفاده از کودهای آلی بهترین گزینه برای حفظ محیط زیست است.

وی گفت: بهترین زمان برای کوددهی به گیاهان آپارتمانی، در فصل بهار و تابستان



می‌توانند دچار کمبود عناصر غذایی شوند می‌توانند گرفتار بیش بود و یا سمیت این عناصر نیز بشوند. از طرفی وجود غلظت بیش از اندازه عناصر موجود در محلولهای کودی در خاک می‌تواند به ریشه‌ها آسیب برساند و باعث سوختگی و مرگ آنان شود. همچنین به یاد داشته باشید که کمبود عناصر غذایی می‌تواند منجر به مسائلی همچون کاهش رشد و یا گلدهی و یا ظاهر نامناسب گیاه بشود اما گیاه را به ندرت از بین می‌برد ولی زیاده‌روی در کوددهی می‌تواند منجر به کاهش رشد، کوتاهی قامت گیاه، سوختگی نوک و حاشیه برگ‌ها و حتی در موارد شدید باعث مرگ گیاه شود. غلظت بیش از اندازه کود و زیاده‌روی در کوددهی منجر به افزایش میزان عناصر موجود در خاک می‌شود به نحوی که حتی گاهی باقیمانده کودها



تصور این مسئله

که با دادن کود

بیشتر و یا کاهش

فواصل کوددهی

به رشد گیاه کمک

می‌شود کاملاً

اشتباه است. گیاهان

ظرفیت محدودی

برای استفاده از

عناصر غذایی

در خاک دارند.

گیاهان علاوه بر

اینکه می‌توانند

دچار کمبود عناصر

غذایی شوند

می‌توانند گرفتار

بیش بود و یا سمیت

این عناصر نیز

بشوند. از طرفی

وجود غلظت

بیش از اندازه

عناصر موجود در

محلولهای کودی

در خاک می‌تواند

به ریشه‌ها آسیب

برساند و باعث

سوختگی و مرگ

آنان شود.

برنامه کوددهی را برای آن شروع کنید. همچنین تا زمانی که این شرایط را برای گیاه فراهم نکرده‌اید (مثلاً گیاه در شرایط نوری مناسبی نگهداری نمی‌شود و باید کود را با نصف غلظتی که برای گیاهانی با شرایط محیطی مناسب بکار می‌رود استفاده کنید. به یاد داشته باشید که شرایط محیطی توان گیاه برای مصرف کود را تغییر می‌دهد، یعنی هر مقدار که گیاه در شرایط مساعدتری نگهداری شود توان آن برای استفاده از عناصر غذایی موجود در کود نیز افزایش می‌یابد مثلاً فرض کنید که اگر گیاهی با یک برنامه کوددهی در محیط منزل آسیب ببیند این گیاه ممکن است در محیطی دیگر که شرایط بهتری از نظر نور و رطوبت داشته باشد با این برنامه کوددهی اصلاً مشکلی پیدا نکند. اما بازم فراموش نکنید که ظرفیت گیاهان برای استفاده از کودها محدود است. هر مقدار که شرایط محیطی مناسب باشد بازم نباید در مصرف کود زیاده‌روی کنید!

در مصرف کود زیاده‌روی نکنید.

تصور این مسئله که با دادن کود بیشتر و یا کاهش فواصل کوددهی به رشد گیاه کمک می‌شود کاملاً اشتباه است. گیاهان ظرفیت محدودی برای استفاده از عناصر غذایی در خاک دارند. گیاهان علاوه بر اینکه

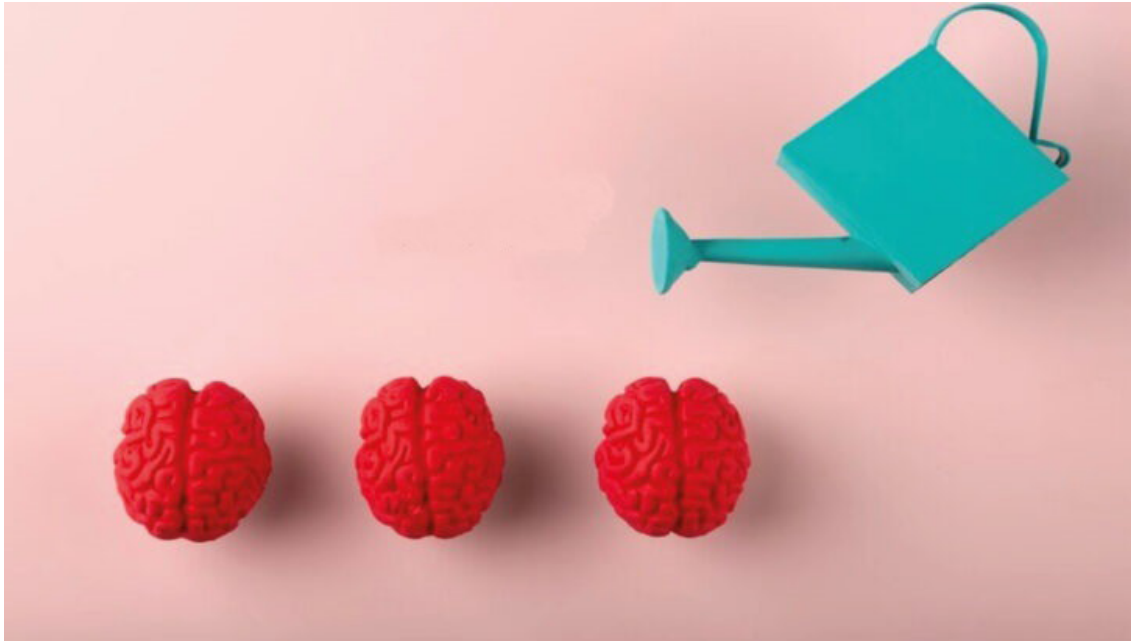
گیاهان برگری (مثلاً مثل اریکا، سینگونوم، حسن یوسف و ...) انجام می‌شود می‌تواند منجر به عدم استحکام کافی ساختار ساقه آنان و نرم شدن بیش از اندازه آنان و افزایش شدید حساسیت این گیاهان را در برابر مشکلاتی همچون پوسیدگی ساقه و ریشه شود. بنابراین باید برای چنین گیاهانی فرمول‌های ملایم‌تری را به کاربرد و یا کودها را با نصف و یا حتی ۱/۴ غلظت معمول مورد استفاده قرار داد.

کوددهی را مکمل شرایط محیطی

مناسب بدانید.

تصور نکنید که اگر گیاه را در هر شرایطی نگهدارید اما به آن کود بدهید گیاه باید رشدی مناسب داشته باشد و سرسبز باشد اتفاقاً برخی از شرایط محیطی همانند میزان نور و یا آبیاری و زهکش مناسب خاک بیش از مسئله عدم کوددهی گیاه را تحت تأثیر قرار می‌دهند و علائم نامساعد بودن شرایط محیطی بسیار زودتر از کمبود عناصر غذایی نمایان می‌شود. بنابراین اگر خواهان رشد مناسب و چشمگیر گیاهان خود هستید در درجه اول شرایط محیطی مناسب آنان را برایشان فراهم کنید و سپس به مسئله کوددهی آنان بپردازید. یعنی اگر گیاه شما در شرایط مکانی و محیطی خوبی قرار ندارد ابتدا این مشکل را بر طرف کنید و سپس

مراقبت از سلامت مغز به اندازه مراقبت از سلامت باقی قسمت های بدن اهمیت دارد. با روش هایی ساده می توان مغز را تغذیه و تقویت کرد و از احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری به عمل آورد. در سال های اخیر تحقیقاتی که در زمینه سلامت ادراکی انجام شده نشان می دهد درگیر کردن مغز در فعالیت هایی که آن را تقویت می کند بسیار مهم است. این فعالیت های می توانند جلوی بیماری های مغزی مرتبط با افزایش سن را بگیرند.



نتایج پژوهش ها مشخص کرد: تکنیک هایی برای تقویت عملکرد مغز

است؛ اما این یافته ها شروع امیدوار کننده ای هستند. مطالعات نشان می دهند پیاده روی تند و دیگر انواع ورزش های هوازی که ضربان قلب را بالا می برند با کمک به مغز در ایجاد ارتباطات عصبی جدید، تقویتی برای مغز هستند. این تقویت باعث می شود ذخایر ادراکی مغز بیشتر شده و از مغز در برابر بیماری های مغزی مرتبط با سن و اثرات پیری بر شناخت و حافظه محافظت شود.

با دستت بنویسید

با دست نوشتن یک راه ساده برای تقویت عملکرد مغز است. اگر بتوانید به جای تایپ کردن خیلی چیزها، آنها را با دست بنویسید کمکتان می کند چیزها را بهتر به خاطر بسپارید. همچنین با نوشتن با دست، پردازش اطلاعات در ذهن شما مؤثرتر صورت می گیرد و با هیجانان خود بهتر ارتباط برقرار می کنید و احساس می کنید با دنیای اطرافتان ارتباط بهتری دارید.

فواید با دست نوشتن زیاد است: کمک به حافظه، بهبود قدرت تمرکز، پردازش ساده تر و سریع تر اطلاعات، ارتباط هیجانی و احساسی عمیق تر با دیگران و تقویت خلاقیت.

تحقیقات علمی نشان می دهند نوشتن کلمات با

احتمالاً تبلیغات مربوط به بازی های فکری برای افزایش قدرت مغز را این طرف و آن طرف دیده اید. بازی های فکری فعالیت هایی هستند که مغز و ذهنستان را به چالش می کشند. به عبارتی دیگر، این بازی ها وادارتان می کنند فکر کنید، مثل انواع پازل ها، جدول ها، سودو کو یا حتی نقاشی کردن و ساز زدن.

شواهد علمی متعددی نشان داده اند این گونه فعالیت ها می توانند سلامت مغز را افزایش دهند، چون ذهن شما را فعال نگه می دارند و درگیر می کنند. مثلاً افرادی که عادت دارند مدام شطرنج بازی کنند، نسبت به کسانی که چنین بازی هایی نمی کنند، عملکرد ادراکی بهتری دارند.

مطالعه ای دریافت انجام بازی های فکری و ذهنی در افراد بزرگسال باعث تقویت عملکرد ادراکی شان می شود. مثلاً افرادی که در مطالعه شرکت داشتند با انجام بازی های فکری، دقت و تمرکز و توجه و سرعت عکس العملشان بیشتر شده بود. ضمناً بازی های فکری توانسته بود برخی از شاخص های سلامت مغز این افراد را بهبود بخشد. هر چند هنوز برای تأیید قطعی اینکه بازی های فکری چالش برانگیز می توانند اثرات پیری بر مغز را کاهش دهند یا نه به تحقیقات گسترده تری نیاز



با دست نوشتن یک راه ساده برای تقویت عملکرد مغز است. اگر بتوانید به جای تایپ کردن خیلی چیزها، آنها را با دست بنویسید کمکتان می کند چیزها را بهتر به خاطر بسپارید. همچنین با نوشتن با دست، پردازش اطلاعات در ذهن شما مؤثرتر صورت می گیرد و با هیجانان خود بهتر ارتباط برقرار می کنید و احساس می کنید با دنیای اطرافتان ارتباط بهتری دارید.



پیری از مغزتان محافظت کنند، زیرا استرس اکسیداتیو در مغز را کاهش می‌دهند.

دیگر غذاها مانند ماهی، مغزها و دانه‌ها نیز برای سلامت مغز بسیار مفیدند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که دست کم یک بار در هفته ماهی‌های چرب می‌خورند کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند. مغزها نیز دارای چربی‌های تک غیراشباع هستند که کمک می‌کنند جلوی بیماری‌های قلبی و عروقی گرفته شود (بیماری‌های قلبی و عروقی ریسک ابتلا به آلزایمر را بالا می‌برند) و محافظ سلامت مغزند. این مواد غذایی همگی از مولفه‌های ثابت رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند.

خوب بخوابید

به اندازه کافی خوابیدن یکی از مهم‌ترین عادت‌ها برای کمک به سلامت مغز در سبک زندگی است. حین خواب، حافظه پردازش شده و به صورت ذخایر بلندمدت درمی‌آید. خواب، مدافع مغز در برابر اثرات پیری است و به سلامت هیجانی نیز کمک می‌کند.

مطالعات نشان می‌دهند کمبود خواب منجر به افسردگی و دیگر بیماری‌های روانی و ذهنی می‌شود و این می‌تواند برای مغز مضر باشد. اما به اندازه کافی و خوب خوابیدن در دنیای پر مشغله امروز کار راحتی نیست. اگر شما هم مشکل خواب دارید حتماً با مشورت پزشکتان این مسئله را حل کنید.

در پایان

راه‌های زیادی برای تقویت سلامت مغز وجود دارد و ورزش، رژیم غذایی سالم و تمرینات ذهنی تنها چند مورد هستند. یادتان نرود خوب بخوابید و مغزتان را با تمرینات گوناگون به چالش بکشید. فرقی نمی‌کند چه روشی را انتخاب می‌کنید، مهم این است که مغزتان را مدام فعال و سالم نگه دارید.

دست، بیشتر از تایپ کردن آنها، مغز را از جهت ادراک و شناخت به چالش می‌کشد و تمرین خوبی برای آن است؛ بنابراین مداد یا خودکار مورد علاقه‌تان را بردارید و مدتی با دست بنویسید. بهتر است این قدر به صفحه کلید وابسته نباشید.

تند پیاده‌روی کنید

بالا بردن ضربان قلب با ورزش هوازی یا تمرینات تناوبی با شدت بالا، یک شیوه مؤثر و لذت‌بخش نه تنها برای بهبود سلامت جسم بلکه برای تقویت سلامت مغز نیز محسوب می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند ورزش کردن می‌تواند عملکرد ادراکی را در کوتاه‌مدت و بلندمدت تقویت کند و حتی ضعف حافظه ناشی از افزایش سن را نیز خنثی کند.

مطالعات نشان می‌دهند پیاده‌روی تند و دیگر انواع ورزش‌های هوازی که ضربان قلب را بالا می‌برند با کمک به مغز در ایجاد ارتباطات عصبی جدید، تقویتی برای مغز هستند. این تقویت باعث می‌شود ذخایر ادراکی مغز بیشتر شده و از مغز در برابر بیماری‌های مغزی مرتبط با سن و اثرات پیری بر شناخت و حافظه محافظت شود. البته تمرینات قدرتی را فراموش نکنید؛ طبق شواهد علمی، تمرینات قدرتی نیز برای سلامت مغز بسیار مفیدند.

زبان یاد بگیرید

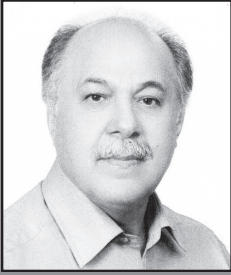
پژوهش‌ها نشان می‌دهند یاد گرفتن یک زبان جدید از چند طریق به سلامت مغز کمک می‌کند. در یک تحقیق محققان دانشگاه کالیفرنیا از افراد سالمند (تقریباً ۷۲ سال) که طی زندگی خود زبان دوم یاد گرفته بودند خواستند در تمریناتی شرکت کنند که میزان انعطاف‌پذیری ذهنی‌شان را می‌سنجید. دانشمندان دریافتند افرادی که یک یا دو زبان بیشتر از زبان مادری خود بلد بودند، نسبت به کسانی که فقط زبان مادری‌شان را بلد بودند امتیازات بیشتری کسب کردند. دلیلش هم این است که فراگرفتن یک زبان جدید، توانایی مغز برای پردازش اطلاعات را تقویت می‌کند که می‌تواند با بالا رفتن سن، ذهن را فعال و هوشیار نگه دارد. ضمناً یاد گرفتن زبان جدید جلوی ضعف حافظه مرتبط با پیری را می‌گیرد.

اگر علاقه‌مند هستید زبان دیگری یاد بگیرید، گزینه‌های زیادی دارید: عربی، انگلیسی، اسپانیایی، فرانسه و چینی.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

با مصرف بیشتر ماهی و میوه و سبزی تازه به سلامت مغزتان کمک کنید. مطالعات دریافته‌اند مصرف بیشتر غذاهای آنتی‌اکسیدان دار مانند سبزیجات برگ‌دار، زغال اخته و... می‌توانند در برابر افت قدرت ادراک مرتبط با

مطالعات نشان می‌دهند پیاده‌روی تند و دیگر انواع ورزش‌های هوازی که ضربان قلب را بالا می‌برند با کمک به مغز در ایجاد ارتباطات عصبی جدید، تقویتی برای مغز هستند. این تقویت باعث می‌شود ذخایر ادراکی مغز بیشتر شده و از مغز در برابر بیماری‌های مغزی مرتبط با سن و اثرات پیری بر شناخت و حافظه محافظت شود



از روزگار رفته حکایت (۳۴)

■ دکتر مهدی افشار

روزهای دبستانی

و گروه دوم فرزندان پدرانی بودند که به نوعی از نفوذ اجتماعی، اقتصادی و سیاسی برخوردار بودند. نیک به یاد دارم همکلاسی‌ای داشتم که پدرش سررتیپ بود و وقتی پدرش سرلشکر شد از محله ما به بالای شهر رفتند و من دوستی مهربان و همکلاسی دوست داشتنی را از دست دادم و اتفاقاً به تعبیر همان اولیای آن روز مدرسه، آن همکلاسی چه شری بود، لکن کاملاً مصون از هر گونه تنبیه، چون پدرش با لباس نظامی با یک تاج و یک ستاره بر شانه در جلسات انجمن مربیان و اولیا شرکت می‌کرد و هرگز نه دیده و نه شنیده بودم که در مدرسه از گل نازک‌تر به او گفته شده باشد.

شگفت‌انگیزترین وجه تنبیه در مدارس تایید در خانه بود. پدرها و مادرها تصور می‌کردند یکی از حقوق جدایی‌ناپذیر اولیای مدرسه تنبیه کودکان است و تنبیه را بخش لایتنج‌ای آموزش و پرورش می‌دانستند و تصور می‌کردند پرورش که دنباله آموزش آمده است، همان تنبیه است و تنبیه چوبی است که معلم بر کف دست دانش آموز می‌زند و یا ناظم به هنگام فلک کردن بر کف پای دانش آموز خطاکار با خشم تمام فرود می‌آورد.

بی‌تعارف ناآگاهی اولیای خانه و مدرسه از تربیت کودکان، توامان سبب رنج و عذاب آنان می‌شد. بیزاری از مدرسه و به تبع آن بیزاری از درس خواندن ریشه در همین ناآگاهی‌ها داشت. والدین، کودک بی‌تحرک و گوشه‌گیر خود را مودب و آداب‌دان و خوش رفتار می‌دانستند و فرزندان پر تحرک و پویا و کنج‌کاو را شر و شور می‌پنداشتند و اگر امروز در نظام آموزشی تشویق بر تنبیه و ستایش بر تحقیر برتری یافته، به لطف روانشناسی و قطعاً روانشناسان است. کودک پر تحرک و پویا و پر جنب و جوش در آینده جسارت آن را خواهد داشت که گامی بلند در جهت آینده‌ای روشن‌تر بردارد. نیک به یاد دارم در کلاس پنجم دبیرستان همکلاسی‌ای داشتم که بسیار ساکت و آرام بود و بهترین توصیفی که از او می‌توانم بگویم، خموشی‌اش بود. آن دانش آموز، بقراط نام داشت و از بقراط بودن البته تنها نامش را یدک می‌کشید و آن گونه که به یاد دارم، همان سال پنجم بر اثر افسردگی مدرسه را رها کرد و به قلمرو کار پیوست. تنها موردی که در کلاس اظهار نظر کرد، زمانی بود که معلم زبان انگلیسی مان از بچه‌ها پرسید: "که می‌داند ستاره‌شناس به انگلیسی چه می‌شود؟" تنها کسی که در کلاس در برابر بهت و حیرت بچه‌ها، انگشت بلند کرد تا پاسخ دهد، بقراط بود. سکوتی بر سراسر کلاس حاکم شد و معلم زبان مان، آقای وحیدیان با بهت در آمیخته با سرخوشی گفت: "آفرین آقای بقراط! بفرمایید ستاره‌شناس به انگلیسی چه می‌شود." و بقراط بزرگوار ما با قاطعیت گفت: "منجم!" و تو خود تجسم کن کسی پس از پنج سال سکوت و خموشی به ناگاه سخن بگوید و چه خروشی بر خاست در پی این خموشی.

اکنون به روشنی دریافته‌ام اگر قرار باشد کسی جامعه علمی، فرهنگی، ادبی یا سیاسی را تکان دهد، نه بقراط‌ها خواهند بود و نه آن شاگرد



در سال‌های کودکی ام تنبیه بدنی یکی از اصول مهم در آموزش و پرورش بود. تنبیه از خانه شروع می‌شد و معمولاً عامل و فاعل تنبیه، پدرها بودند و مادرها تنها زبان به نفرین می‌گشودند خواه به حق یا به ناحق. در مدرسه هم معلم‌ها در کنار دست‌شان یک خط کش داشتند نه برای خط کشی و صاف و صوف در آوردن خطوط که برای تنبیه کودکان معصومی که به آنان سپرده شده بودند تا با الفبای ادب فارسی یا منطق ریاضی آشنایشان گردانند.

ناظم مدرسه نقش جلا را ایفا می‌کرد، خط کش نداشت، تر که‌ای داشت که با آن کف دست‌ها را نوازش می‌داد؛ البته برخی ناظم‌ها از مشت و لگد هم دریغ نمی‌کردند. در مدرسه توجیه می‌شدیم که تنبیه یعنی همان کتک زدن، در واقع ریشه در تنبیه به معنای آگاهی دارد و هدف از تنبیه، آگاه‌سازی کودک از رفتار ناشایست است و آن روزها شایست و ناشایست، عرصه‌ای گشاده‌ای بود که از حرف زدن سر کلاس شروع می‌شد که ناشایست خوانده می‌شد و میخ‌نشستن سر کلاس که شایسته خوانده می‌شد؛ دویدن در حیاط مدرسه ناشایست و کز کردن در گوشه حیات از جمله رفتارهای شایسته بود. تنبیه آن قدر رواج داشت و آن قدر امری متعارف بود که در میان کودکان دبستانی جمله‌ای سجع گونه جاری بر زبان بود که «چوب معلم گله، هر کی نخوره خله» و اولیای مدرسه هیچ شرمی نداشتند از کتک زدن بچه‌ها و بچه‌ها نیز هیچ شرمی نداشتند از کتک خوردن از اولیا. در واقع تنها دو دسته از بچه‌ها در تمام سال‌های دبستانی و احتمالاً دبیرستانی تجربه تنبیه را نمی‌داشتند، یکی کودکانی که آن قدر ناتوان و گوشه‌گیر و بیمار گونه بودند که نه در مدرسه جنب و جوشی داشتند و نه با کودکان دیگر هرگز درگیری پیدا می‌کردند

متخصصان پاسخ دادند: چرا برخی افراد بیشتر عمر می‌کنند؟



طول عمر ما احتمالاً با زیست‌شناسی ما ارتباط نزدیک و تنگاتنگی دارد و به تدریج که پیر می‌شویم، «دی‌ان‌ای» و سایر مولکول‌های بدن مان آسیب می‌بینند و به همین دلیل سیستم پیچیده سلولی بدن به توده‌ای ناکارآمد و ناسالم بدل می‌شود.

در نتیجه این تغییرات، بیماری‌هایی همچون سرطان، نارسایی قلبی یا آلزایمر پدید می‌آیند. بعضی افراد بیش از ۸۰ یا ۹۰ سال عمر می‌کنند و به دلیل کهولت سن می‌میرند نه به دلیل بیماری. راز این طول عمر همراه با سلامتی چیست؟

بر پایه مطالعه‌ای تازه، پیروی از چند عادت مثبت می‌تواند چندین سال به طول عمر بیفزاید.

در این مطالعه که در نشست سالانه انجمن تغذیه آمریکا در بوستون ارائه شد، متخصصان داده‌های بیش از ۷۰۰ هزار سرباز و چگونگی تغییر امید به زندگی در آن‌ها را بر اساس تعداد عادت‌های سالم بررسی کردند.

آن‌ها دریافتند پیروی از هشت عادت سبک زندگی سالم تا میانسالی می‌تواند طول عمر را بیشتر کند. این عادت‌ها عبارت‌اند از: داشتن فعالیت بدنی، مصرف نکردن دخانیات، مدیریت استرس، پیروی از رژیم غذایی سالم، عدم مصرف الکل، رعایت بهداشت خواب و داشتن روابط اجتماعی مثبت.

هیچ وقت دیر نیست

بر اساس نتایج این مطالعه، مردانی که در سن ۴۰ سالگی از هر هشت عادت فوق پیروی می‌کنند در مقایسه با کسانی که به هیچ کدام پایبند نیستند، ۲۴ سال بیشتر عمر می‌کنند. این میزان در زنان ۲۱ سال است.

متخصصان در بیانیه‌ای اعلام کردند: کم‌تحرکی و مصرف دخانیات ۳۰ تا ۴۰ درصد بیشتر خطر مرگ به دنبال دارد و بیشترین تاثیر را روی کاهش عمر می‌گذارد.

آنان افزودند: استرس، عادت به مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم و نداشتن خواب کافی هر کدام خطر مرگ را ۲۰ درصد افزایش می‌دهند. فقدان روابط اجتماعی مثبت نیز پنج درصد خطر مرگ را بالاتر می‌برد.

متخصصان می‌گویند: هر قدر زودتر اقدام کنید بهتر است؛ حتی اگر تغییری کوچک در دهه چهارم، پنجم یا ششم عمرتان باشد.

این متخصصان تاکید کردند که برای پیروی از سبک زندگی سالم هیچ وقت دیر نیست.

اول‌هایی که تمام فکر و ذکرشان به تأسی از والدین، درس خواندن است. بادم آمد قبل از ورود به بازگویی خاطره کتک خوردنم از ناظم مدرسه، خاطره‌ای از سال‌های تدریس در دانشگاه را بگویم. روزی سوار کرایه شده بودم تا به خیابان آپادانا یا خرمشهر بروم، در صندلی عقب، دو نفر و در صندلی جلو یک پسر و دختر نشسته بودند. از راننده پرسیدم: «آیا این چهارراه قبلاً چراغ راهنمایی نداشت؟» دختری که در صندلی جلو نشسته بود بی‌آن که برگردد و نگاهی به من کند، گفت: «استاد، سلام.» گفتم: «سلام دخترم، از کجادانستی چه کسی در صندلی عقب نشسته؟» گفت: «از صدای تان شناختم.» و در جمع مسافران گفت: «استاد، یک خاطره شیرین از شما به یاد دارم.» و خوشنود از این که خاطره‌اش شیرین است، پرسیدم: «چه خاطره‌ای؟» گفت: «شما در کلاس گفته بودید به دانشجویی که بیست بگیرد، حقش را می‌دهید اما از او خوشستان نمی‌آید دلیلش هم این است که برای گرفتن نمره بیست چه شادی‌ها و لحظه‌های نوجوانی و جوانی را فدا کرده است.» راست می‌گفت، این سخن از من بود؛ هنوز هم باور دارم جوانی که همه نمراتش بیست است، سرانجام ممکن است پزشک یا مهندس یا هر شغل پر درآمد دیگری داشته باشد اما هرگز شاد نخواهد بود و هرگز دوستی صمیمی نخواهد داشت، هیچ‌گاه شب‌های تعطیل دوستانش را در خانه مجللش فرامی‌خواند تا شادی‌کنان از شر و شورهای کودکی‌شان سخن بگویند و قهقهه‌های شادشان آسمان خانه‌شان را رنگین‌کمانی کند. بر آن کودک باید گریست که همه انگیزه‌اش گرفتن نمره بیست است.

آن قدر سخن گفتم که حوصله بازگویی خاطره را در تنگنا انداخته‌ام. زمانی که در کلاس سوم دبستان بودم، برادرم سال ششمی بود. ظاهراً قرار بود بچه‌های سال ششم نمایشی در مدرسه ترتیب دهند و در زیرزمینی در حیاط پشتی مدرسه سرگرم تمرین بودند. بچه‌های کنج‌کاو می‌خواستند بدانند تمرینات چه گونه پیش می‌رود و من از جمله آن کنج‌کاوان بودم، به دو دلیل، یکی آن که دوست داشتم ببینم تمرینات چه گونه پیش می‌رود و دیگر این که برادرم را هنگام تمرین به چشم خویش ببینم. پنجره زیرزمینی که تمرین در آن جا صورت می‌گرفت، با پرده‌ای پوشیده شده بود و تنها گوشه پرده کنار رفته بود. وقتی خم شدم تا از گوشه پرده، داخل زیرزمین را نگاه کنم، به ناگاه آقای دواتچی که اتفاقاً مردی خوش‌سیما و درشت‌اندام بود، لگدی بر پهلو می‌زد که بر زمین پهن و نفس در سینه‌ام حبس شد و جناب دواتچی بی‌اعتنا به ثمره تلاش شکوه‌مندان‌اش از پنجره فاصله گرفت و رفت. شاید یکی دو دقیقه‌ای طول کشید تا نفس حبس شده در ریه‌هایم راه خروج پیدا کند و سرانجام وقتی توانستم از جای برخیزم چنان دردی در دنده‌هایم حس می‌کردم که تنفس را بر من دشوار می‌گرداند. روزها در پی روزها درد را تحمل کردم بی‌آن که جرأت بازگویی نزد مادرم را داشته باشم که متهم به شیطنت و بی‌ادبی می‌شدم.

اکنون سال‌ها از آن لگد در دناک می‌گذرد و همچنان این علامت سوال در برابر نگاهم راست قامت ایستاده؛ مگر چه کرده بودم که شایسته آن لگد شده بودم و تنها یک پاسخ برای این پرسش یافتم: نادانی و بی‌گانگی اولیای مدرسه با علوم تربیتی و پرورشی.

شعر، سروده، چامه یا چکامه یکی از کهن ترین گونه های ادبی و شاخه ای از هنر است. دهخدا در یادداشت های خود درباره شعر چنین می نویسد: «چکامه، چغامه، چامه، نسید، نظام، سخن منظوم، منظومه، قریض. ظاهراً ایرانیان را قسمی سرود یا شعر بوده و خود آنان یا عرب آن را «هنیمه» می نامیده اند. قدیم ترین شعر ایران که به دست است گاتاهاى زرتشت می باشد که نوعی شعر هجایی محسوب می شود». در تعریف های سنتی درباره شعر کهن فارسی، ویژگی اصلی شعر را موزون و آهنگین بودن آن دانسته اند. در تعریف هایی دیگر، با دانش، فهم، درک، ادراک و وقوف یکی انگاشته شده است. دهخدا در فرهنگ لغت خود به تعاریف علمای عرب نیز اشاره کرده و می نویسد: «نزد علمای عرب کلامی را شعر گویند که گوینده آن پیش از ادای سخن قصد کرده باشد که کلام خویش را موزون و مقفی ادا کند و چنین گوینده ای را شاعر نامند». آنچه در پی می آید گزیده های شاعران کلاسیک و معاصر است که می خوانید:

□ زیر نظر: ستار غفاری

برای خدمت تن، روح را نفرسودن

پروین اعتصامی

شنیده اید که آسایش بزرگان چیست:
برای خاطر بیچارگان نیاسودن
بکاخ دهر که آرایش است بنیادش
مقیم گشتن و دامان خود نیالودن
همی ز عادت و کردار زشت کم کردن
هماره بر صفت و خوی نیک افزودن
ز بهر بیهوده، از راستی بری نشدن
برای خدمت تن، روح را نفرسودن
برون شدن ز خرابیات زندگی هشیار
ز خود نرفتن و پیمانهای نپیمودن
رهی که گمرهیش در پی است نسپردن
دریکه فتنه اش اندر پس است نگشودن



سحر نزدیک است

سهراب سپهری

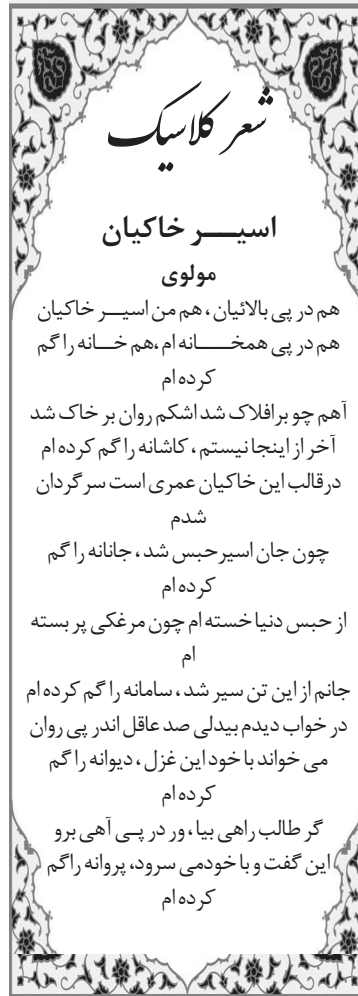
نیست رنگی که بگوید با من
اندر کی صبر، سحر نزدیک است
هر دم این بانگ برآرم از دل:
وای، این شب چقدر تاریک است!
خنده ای کو که به دل انگیزم؟
قطره ای کو که به دریا ریزم؟
صخره ای کو که بدان آویزم؟
مثل این است که شب نمناک است
دیگران را هم غم هست به دل،
غم من، لیک، غمی غمناک است



گردگان کشتنت چه کار آید؟

ملک الشعرای بهار

شاه انوشیروان به موسم دی
رفت بیرون ز شهر بهر شکار
در سر راه دید مزرعه ای
که در آن بود مردم بسیار
اندر آن دشت پیرمردی دید
که گذشته است عمر او ز نود
دانه جوز در زمین می کاشت
که به فصل بهار سبز شود
گفت کسری به پیرمرد حریص
که: «چرا حرص می زنی چندین؟
پای های تو بر لب گور است
تو کنون جوز می کنی به زمین
جوز ده سال عمر می خواهد
که قوی گردد و به بار آید
تو که بعد از دو روز خواهی مرد
گردگان کشتنت چه کار آید؟
مرد دهقان به شاه کسری گفت:
مردم از کاشتن زیان نبرند
دگران کاشتند و ما خوردیم
ما بکاریم و دیگران بخورند



افسون های خاموشی

هوشنگ ابتهاج

چه خوش افسانه می گویی به افسون های
خاموشی
مرا از یاد خود بستان بدین خواب فراموشی
ز موج چشم مستت، چون دل سرگشته برگیرم
که من خود غرقه خواهم شد درین دریای
مدهوشی
می از جام مودت نوش و در کار محبت کوش
به مستی، بی خمارست این می نوشین اگر نوشی
سخن ها داشتم دور از فریب چشم غمازت
چو زلفت گر مرا بودی مجال حرف در گوشی
نمی سنجد و می رنجند ازین زیبا سخن سایه
بیا تا گم کنم خود را به خلوت های خاموشی



بهترین نمایشنامه نویسان جهان

نیز همواره بر سر زبان‌ها بوده که چندین نسل با آثار آن‌ها زندگی کرده‌اند و قطعاً انتخاب بهترین نمایشنامه نویسی از میان تمامی این نویسندگان کار بسیار سختی باشد.

در این نوشته سعی کردیم با توجه به محبوبیت و ارزش آثار و همچنین تجربه شخصی از خواندن این کتاب‌ها، به معرفی چند نویسنده و آثار برترشان بپردازیم.

■ به انتخاب: سوگند رام

شاید شما هم با شنیدن نمایشنامه یاد و ویلیام شکسپیر شاعر و نمایشنامه نویسی مشهور انگلیسی بیفتید که نامش همواره در صدر بهترین نمایشنامه نویسان تاریخ بوده است. در کنار او، نام نویسندگانی چون ژان مولیر، ساموئل بکت، هنریک ایبسن، آرتور میلر، اژن یونسکو، برتولت برشت، سوفوکل، اسکاروا ولد، لئو تولستوی، گراهام گرین، آنتوان چخوف، جرج برنارد شاو، نیل سایمون، گونته، شیلر، الکساندر دوما، تنسی ویلیامز، مارک تواین، هاینریش بل، ژان پل سارتر و آلبر کامو و بسیاری از نویسندگان معاصر دیگر

شاعر نروژی است که از استادان تئاتر زمان خود بشمار می‌رفت و همواره نامش در کنار سوفوکل و شکسپیر آورده می‌شود. او تاثیر بسزایی در آثار نمایشنامه نویسان بعد از خود در سرتاسر دنیا داشته و آثارش به زبان‌های مختلف ترجمه شده است و از بهترین نمایشنامه نویسی‌های جهان بشمار می‌رود.

آرامگاه جنگجو، کمدی عشق، ضیافت سولهاک، خانه عروسک و اشباح از جمله آثار اوست که به فارسی ترجمه شده‌اند.

آنتوان چخوف

آنتوان پاولوویچ چخوف نمایشنامه نویسی مشهور روسی است که داستان‌های کوتاه او شهرت جهانی دارند. این نویسنده با وجود عمر کوتاهش بعلت بیماری، آثار زیادی از خود برجای گذاشت که مرغ دریایی، ایوانف، باغ آلبالو، عروسی، خواستگاری و... از نمایشنامه‌های معروف اوست که اجراهای متعددی در کشورهای مختلف از جمله ایران داشته‌اند.

مجموعه داستان‌های کوتاه او هم با عنوان بوقلمون صفت، از دفترچه خاطرات یک دوشیزه، شرط بندی، اتاق شماره شش، زندگی من و تعدادی دیگر به فارسی ترجمه و به چاپ رسیده‌اند.

نگاه رئالیستی و تلفیق جنبه‌های شاعرانه و نمادین با درونمایه نقد تضاد طبقاتی و ارزش‌های رایج جامعه از ویژگی‌های آثار چخوف محسوب می‌شود.

او را بهترین نمایشنامه نویسی زمان خود کرد.

نمایشنامه است.

اوژن یونسکو

اوژن یونسکو نمایشنامه نویسی مشهور فرانسوی است که به عنوان نماینده تئاتر آوانگارد فرانسه شناخته شده است. نمایشنامه کرگدن

آشنا ترین اثر ترجمه شده به فارسی از این نویسنده است که اولین بار توسط جلال آل احمد ترجمه شد و بعدها با ترجمه چند مترجم دیگر نیز در ایران به چاپ رسید. صندلی‌ها، شاه می‌میرد، عابر هوایی، آواز خوان طاس، بداهه‌گویی آلمان، پیاده در هوا، آدم کش و... از دیگر نمایشنامه‌های معروف این نویسنده بشمار می‌روند.

ساموئل بکت

ساموئل بکت، نمایشنامه نویسی، رمان نویسی و شاعر ایرلندی است که در سال ۱۹۶۹ موفق به دریافت

جایزه نوبل ادبیات شد. آثار او همواره طنزی پنهانی بهمراه دارد که با آن عمیق ترین و حتی گاهی تلخ ترین مفاهیم زندگی را بشکلی هنرمندانه بیان می‌کند که همین امر او را در شمار بهترین نمایشنامه نویسان تاریخ قرار داده است. در انتظار گودو، دست آخر، روزهای خوش، آخر بازی، فاجعه و... از نمایشنامه‌های این نویسنده و کتاب‌هایی چون مورفی، مالون می‌میرد و گمگشتگان از رمان‌های اوست که به فارسی نیز ترجمه شده‌اند.

هنریک ایبسن

هنریک یوهان ایبسن نمایشنامه نویسی و

ویلیام شکسپیر

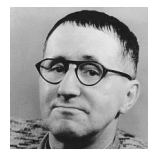
آثار این نمایشنامه نویسی و شاعر انگلیسی و محبوبیت آن‌ها باعث شد تا بسیاری از مردم از او با عنوان بزرگترین

نمایشنامه نویسی تاریخ یاد کنند. او در طی زندگی پرفراز و نشیبی که داشته، آثار زیادی از خود برجای گذاشته است که مکبث، اتللو، رویای نیمه شبی در تابستان، هملت، رومئو و ژولیت، شاه لیر، رام کردن زن سرکش و تاجر ونیزی از جمله نمایشنامه‌های او بشمار می‌روند که اجراهای زیادی در سرتاسر دنیا به زبان‌های مختلف داشته و همچنین فیلم‌های متعددی هم از روی این نمایشنامه‌ها ساخته شده‌اند.

برتولت برشت

نخستین بار با کتاب "آدم آدم است" با این نمایشنامه نویسی، کارگردان و شاعر آلمانی آشنا شدم و همان کتاب مرا به خواندن سایر آثار او علاقمند کرد.

تعدادی از آثار او به صورت فیلم سینمایی و اجراهای متعدد تئاتر در سراسر دنیا به نمایش درآمده‌اند. برتولت برشت کارگردانی موفق و بزرگ هم بشمار می‌رود که در زمان خود تحولات بزرگی نیز در تئاتر آن دوران بوجود آورد و بهمین خاطر از بهترین نمایشنامه نویسان جهان است. از این نویسنده مجموعه شعرهایی هم به چاپ رسیده که به فارسی نیز ترجمه شده‌اند. طبل‌ها در شب، در انبوه شهرها، اپرای سه پولی، زندگی گالیله و مادر دلاور و فرزندانش از جمله نمایشنامه‌های معروف این نویسنده است. همچنین بازنویسی آنتیگونه سوفوکلس، دون ژوان مولیر، کوریالانوس شکسپیر از دیگر آثار او در قالب



نشستن و خوردن غذا نه تنها باعث می شود از خوردن وعده غذایی بیشتر لذت ببرید، بلکه فواید بی شماری هم برای سلامت دارد. بسیاری از مردم عادت دارند زمانی که راه می روند، غذا بخورند. این عادت برای سلامت بدن بسیار نامناسب است. نشستن و خوردن غذا نه تنها باعث می شود از خوردن وعده غذایی بیشتر لذت ببرید، بلکه فواید بی شماری هم برای سلامت دارد.

بلایی که ایستاده غذا خوردن بر سرتان می آورد

- ۱- ریفلاکس معده
زمانی که لقمه غذا را می جوید و عمل بلع را انجام می دهید مواد غذایی از طریق مری برای طی فرایند هضم غذا، وارد معده می شود.
- ۲- سوء هاضمه
سوء هاضمه یکی از رایج ترین مسائلی است که در زمان راه رفتن و غذا خوردن رخ می دهد. این موضوع به دلیل آن است که محتویات غذایی بدون آن که درست هضم شود، وارد روده می شود.
- ۳- اتساع شکم
تورم در ناحیه شکم را اتساع شکم می گویند که ناشی از نفخ است و می تواند با حالت تهوع، استفراغ و یبوست خود را نشان دهد. همچنین این افراد از ناخوشی و درد شکم گلایه دارند. به همین دلیل، برای جلوگیری از بروز اتساع شکم بهتر است
- ۴- افزایش فعالیت مثانه
زمانی که راه می روید و غذا می خورید، فعالیت مثانه بیشتر می شود.
- ۵- بروز حالت تهوع
در صورتی که معده زمان کافی برای استراحت و هضم غذا در اختیار نداشته باشد، این موضوع می تواند منجر به مشکلات سلامتی مانند حالت تهوع شود.
- ۶- تشکیل گاز معده
اتساع شکم و سوء هاضمه هر دو باعث تشدید تولید گاز در دستگاه گوارش می شود. در موارد شدید درد سینه و سکنه های خفیف ممکن است در فرد رخ دهد.
- ۷- زیاده روی در غذا خوردن
از جنبه روانی زمانی که فرد همزمان اقدام به فعالیت و خوردن غذا می کند، بیشتر از حالت عادی غذا می خورد.



غذا خوردن در زمان راه رفتن مشکلاتی برای بدن به وجود می آورد از جمله:

اثرات ماکروویو بر مواد غذایی

همچنین در روش هایی که از آب برای فرآوری محصول استفاده می شود، مقداری از این مواد مغذی از جمله املاح و ویتامین ها به داخل آب وارد می شود؛ در مواردی مثل کنسرو کردن که از آب همراه با ماده غذایی استفاده نمی شود؛ میزان از دست رفتن مواد مغذی بیشتر است، مگر اینکه آب همراه با غذا نیز مصرف شود. بنابراین از این جهات استفاده از مایکروویو در پخت مواد غذایی، به ویژه در بلانچینگ سبزی ها، نسبت به روش بخارپز و آبپز ارجحیت دارد و مواد مغذی بیشتر حفظ می شود.

از سویی دیگر باید بدانیم پروتئین موجود در مواد غذایی می تواند تحت تاثیر حرارت شکسته و ساختار آن تغییر کند. بررسی ها نشان داده است که ارزش تغذیه ای پروتئین ها در مواد غذایی فرآوری شده با روش های سنتی و مایکروویو، مشابه است.



مایکروویو دارای کاربرد گسترده ای در صنعت غذا است که از جمله این موارد می توان به انجماد زدایی، پختن، خشک کردن، برشته کردن، پاستوریزاسیون و بلانچینگ (آنزیم زدایی) اشاره کرد.

در روش های پخت معمول حرارت از یک منبع خارجی به غذا وارد می شود، اما در روش پخت با مایکروویو در داخل خود غذا تولید می شود؛ به این صورت که تحت تاثیر امواج مایکروویو مولکول های غذا با سرعت زیاد خود را در جهت میدان قرار می دهند، بنابراین با جنبش مولکول ها و برخورد آنها به یکدیگر، گرما تولید می شود.

از مزیت های مهم استفاده از مایکروویو می توان به زمان پخت کوتاه اشاره کرد؛ در این روش به دلیل اینکه نیاز به انتقال حرارت از سطح غذا به مرکز آن نیست زمان پخت، معادل یک چهارم زمان روش های پخت سنتی است. همچنین تمام قسمت های ماده غذایی به طور همزمان و یکنواخت گرم می شود. البته باید توجه داشت در غذاهایی مثل هات داگ یا تخم مرغ که دارای ضخامت زیاد بوده و بافت متخلخل نداشته باشد، نفوذ حرارت یکنواخت نیست. به طور کلی می توان گفت از نظر حفظ مواد مغذی، روش پختی مناسب است که ماده غذایی زمان کوتاه تری را در معرض دمای بالا قرار بگیرد.

پخت با مایکروویو منجر به تغییرات شیمیایی قابل ملاحظه ای در مواد غذایی نمی شود. لیپیدها (چربی ها) در طی پخت با مایکروویو در سویا، زرده تخم مرغ و گوشت پایدار است.

نتایج نشان داده است که پخت با مایکروویو نسبت به روش های سنتی در پخت گوشت گاو، همچنین مواد غذایی حاوی فسفر و پتاسیم به مقدار بیشتری حفظ می شود. اما لازم است یادآور شد که ترکیبات ضد تغذیه ای در مایکروویو در

کدام مسکن برای کدام درد خوب است؟ آیا شما اطلاعاتی دارید؟

کدام مسکن برای کدام درد مناسب است؟ برای پاسخ به این سوال در ابتدا باید بگوئیم که در خانه‌های هر کدام از ما حداقل ۳ یا ۴ نمونه مختلف مسکن پیدا می‌شود. همه ما بر اساس تجربه یا اطلاعاتی که از این‌ور و آن‌ور یا پزشک به ما رسیده است، برای دردهای مختلفی از نمونه‌های خاصی از این مسکن‌ها استفاده می‌کنیم.



اینکه بدانیم کدام مسکن برای کدام درد خوب است هم به تسکین درد و علائم کمک می‌کند و هم عوارض جانبی دارو را کاهش می‌دهد. به عنوان مثال استامینوفن ساده برای تسکین دردهای خفیف مانند سردرد مناسب است. به همین دلیل ما در این مطلب به بررسی اینکه کدام مسکن برای کدام درد خوب است خواهیم پرداخت. با ما همراه باشید.

استامینوفن ساده در کدام دسته دارویی جای دارد و برای چه دردهایی خوب است؟

استامینوفن نوعی داروی مسکن است که به صورت‌های مختلفی مانند قرص، شربت، آمپول و در ترکیب با داروهای مختلفی استفاده می‌شود. همچنین باید اشاره کنیم که استامینوفن در دوزهای مختلفی تولید می‌شود که نمونه‌های ۲۵۰ و ۵۰۰ میلی‌گرمی آن بیشتر رایج هستند.

از این دارو برای انواع دردهای خفیف از سردرد گرفته تا دل درد استفاده می‌شود. البته استامینوفن باعث کاهش تب نیز خواهد شد.

عوارض مصرف بیش از حد استامینوفن عبارتند از:

حالت تهوع

درد در قسمت فوقانی معده

از دست دادن اشتها

ادرار تیره

پس با توجه به این عوارض، مثل نخود و کشمش از استامینوفن استفاده نکنید. با ما همراه باشید که تا با هم بیشتر در مورد اینکه کدام مسکن برای کدام درد خوب است اطلاع کسب کنیم.

استامینوفن کدئین؛ عضو لیست داروهای مسکن قوی

ترکیب دو داروی استامینوفن و کدئین به ترکیبی موثر بدل شده است که برای دردهای متوسط تا شدید مناسب است. از موارد مصرف آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

ضد درد

ضد تب

اثرات ضد سرفه

مصرف بیش از حد این دارو مجاز نیست. همچنین مصرف استامینوفن کدئین برای کودکان زیر ۱۲ سال و زنان باردار ممنوع است.

از عوارض رایج مصرف این دارو می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

اعتیاد به مصرف در صورت استفاده زیاد

گیجی و خواب‌آلودگی

احساس خستگی

مشکلات کبدی

حالت تهوع

استفراغ و درد معده

یبوست

سردرد

این عوارض مشکل‌زا هستند و به همین دلیل نباید از استامینوفن کدئین خیلی زیاد مصرف کنید. پس اگر کسی از شما پرسید که کدام مسکن برای کدام درد، بگویید که استامینوفن کدئین برای دردهای متوسط تا شدید عالی است.

ژلوفن مدلی جدید از ایبوپروفن که در لیست داروهای مسکن، سردمدار است

کدام مسکن برای کدام درد خوب است؟ آیا شما اطلاعاتی دارید؟

قرص ژلوفن همان ایبوپروفن است که به صورت کپسولی با قدرت جذب بالا تولید شده است. این کپسول در دو دوز ۲۰۰ و ۴۰۰ میلی‌گرمی در دسترس است. باید بدانید که ایبوپروفن‌ها از جمله مشتقات ساده فنیل پروپیونیک اسید هستند که در دسته داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی جای می‌گیرند.

به طور کلی داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی برای کاهش التهابات در بدن و تسکین درد مناسب هستند. از همین رو برای تسکین دردهای زیر به کار می‌روند:

سردردهای میگرنی

کمر درد

قاعدگی

دندان درد

تسکین التهاب در سینوس‌ها (ویژه بزرگسالان)

عوارض احتمالی مصرف قرص ژلوفن عبارتند از:

واکنش‌های پوستی مانند کهیر، بثورات پوستی مانند تغییر رنگ و سوزش چشم

واکنش‌های آلرژیک مانند تب، اختلال در تنفس، تورم صورت یا گلو

از واکنش‌های جدی که نیاز به رسیدگی پزشک دارند می‌توان به علائمی شبیه به حمله قلبی یا سکته مغزی اشاره کرد.

آسپرین چه نوع دارویی است و برای چی خوب است؟

آسپرین یک نمونه از سالیسیلات‌ها است که با کاهش موادی که باعث التهاب و درد می‌شود، درد بیمار را تسکین می‌دهند. به همین دلیل از این دارو برای تسکین درد و کاهش تب استفاده می‌کنند. البته باید اشاره کنیم که در مواردی از این دارو برای پیشگیری از حمله قلبی، سکته مغزی و درد قفسه سینه نیز استفاده خواهد شد. این دارو برای کودکان و نوجوانان مبتلا به تب یا علائم آنفولانزا یا ابله مرغان قابل استفاده نیست.

عوارض مصرف بیش از حد آسپرین:

ناراحتی معده

سوزش سردل

خواب‌آلودگی

زنگ زدن گوش

گیجی یا توهم

تنفس سریع

حالت تهوع یا استفراغ

علائم آلرژیک به آسپرین مانند تورم صورت، لب‌ها، زبان یا گلو

در صورت بروز این علائم حتماً به پزشک مراجعه کنید.



استامینوفن نوعی

داروی مسکن است

که به صورت‌های

مختلفی مانند

قرص، شربت،

آمپول و در

ترکیب با داروهای

مختلفی استفاده

می‌شود. همچنین

باید اشاره کنیم

که استامینوفن در

دوزهای مختلفی

تولید می‌شود که

نمونه‌های ۲۵۰ و

۵۰۰ میلی‌گرمی

آن بیشتر رایج

هستند.

میراب؛ از آب حوضی تا آب سفارت

قوت خود باقی بود. آب قنات‌ها باید میان مردم به صورت عادلانه تقسیم می‌شد تا همه بتوانند از آن به خوبی استفاده کنند. «احسان بهرام غفاری» در کتاب «صدای پای آب» از برنامه جیره‌بندی استفاده از آب قنات‌ها می‌نویسد: «برنامه آب برداشتن از قنات به دیوار نصب می‌شد. قنات مهرگرد که مظهر آن در اندرونی عمارت سلطنتی کاخ گلستان بود دارای مجرای موقوفه بود و تقسیم‌بندی آن بر اساس برنامه‌ای از پیش تعیین شده بود. در این برنامه هر کسی می‌دانست چه زمانی از این آب استفاده کند.»

برنامه آب برداشتن از قنات مهرگرد این طور بود: روز شنبه: خانه مستوفی الممالک؛ شب شنبه: محله عودلاجان؛ روز یکشنبه: خانه معتمدالدوله و گذر هفت تن؛ شب یکشنبه: کوچه باغ ایلچی؛ روز دوشنبه: محله عودلاجان؛ شب دوشنبه: محله عودلاجان؛ روز سه شنبه: عباس‌آباد در کوچه‌های حمام چال و خانه زنبورکچی باشی؛ شب سه شنبه: محله عودلاجان؛ روز چهارشنبه: محله عودلاجان؛ شب چهارشنبه: محله عودلاجان؛ روز پنجشنبه: محله عباس‌آباد؛ شب پنجشنبه: محله عودلاجان؛ روز جمعه: خانه حسام‌السلطنه و گذر نوروزخان؛ شب جمعه: کوچه غریبان.

میراب‌ها و تقسیم آب تقسیم نوبتی آب و انتخاب شخصی به‌عنوان میراب برای نظارت بر کار قدمتی چند هزار ساله دارد. اجرای طرح تقسیم آب به صورت همگانی در بیشتر محله‌های تهران بازخورد خوبی میان پایتخت‌نشینان داشت و به بسیاری از بی‌نظمی‌ها خاتمه داد. تهرانی‌ها با روش تقسیم نوبتی آب زیر نظر میراب خیلی زود کنار آمدند. آن زمان ۲۰ نوع آب وجود داشت؛ آب روز و آب شب. جای تعجب هم نیست. آب روز اصطلاحاً به آبی گفته می‌شد که پر از آلودگی و لجن و گل و

پخت و پز در آب‌انبار ذخیره می‌شد، آب مشروب می‌گفتند. در تهران چیزی در حدود ۱۰ قنات حتی مهم و اصلی وجود داشت که آب مشروب اهالی را تأمین می‌کرد. ۱) قنات یا آب حاج علی‌رضا در سرچشمه‌خانه‌های شرق و غرب و جنوب خود، ۲) قنات سردار ابتدای خیابان عین‌الدوله و کوچه قجرها و حوالی کوچه آبشار، ۳) قنات سپهسالار، مسجد سپهسالار و مجلس شورا و خیابان نظامیه بهارستان و کوچه‌های پشت مجلس، ۴) قنات فرمانفرما که حدود شمالی و باغ‌های غربی خارج از شهر و آسیاب و باغ و خانه فرمانفرما کاخ مرمرو کاخ‌های اطراف مجلس سنا و خیابان امیریه و شرق و غرب آن، ۵) قنات باغ شاه و قنات اکبرآباد باغ شاه؛ آب‌های آنها باغشاه و جنوب آن و دارالمجانین (تیمارستان)، ۶) قنات وزیر که آب آن خیابان سرآب وزیر و گذر مهدی موش یا مهدی‌خان و خیابان امیریه و شاهپور سابق در دروازه قزوین و خیابان بلورسازی و خیابان مشیرالسلطنه و خانه‌های اطراف آن، ۷) آب سنگلج که محله و کوچه‌های سنگلج پارک شهر و محدوده آن، ۹) قنات‌های سفارت روس و انگلیس و علاءالدوله که حدود شمال مرکزی شهر و سفارت‌های مورد بحث خیابان فردوسی و باغ علاءالدوله، ۱۰) قنات‌های شاه که به نام آب شاه و آب مهرگرد که کاخ گلستان و ارک و خیابان‌ها و کوچه‌های اطراف و مرکز شهر و بازار قسمت جنوبی را تأمین می‌کرد از مهم‌ترین قنات‌های شهر تهران بودند. البته قنات‌های دیگر مانند یوسف‌آباد، امیرآباد، بهجت‌آباد، جمشیدآباد، عشرت‌آباد، فرح‌آباد از دیگر قنات‌های اطراف تهران محسوب می‌شدند.»

جیره‌بندی آب قنات

با وجود این تعداد قنات و قنات‌های دیگری که مردم بر حسب نیاز در شهر و محل زندگی‌شان حفر می‌کردند همچنان بحران کم‌آبی برای پایتخت‌نشینان به

تهران، پایتخت ۲۳۰ ساله قجری، روزگاری آبادی کوچکی در منتهی‌الیه شمالی دشت ری و دامنه کوه‌های البرز بود. چشم امید همه اهالی برای تأمین آب مصرفی مورد نیاز به رودها، دره‌ها و قله‌های آبریزی بود که اغلب زمستان‌ها لباسی از برف بر تن داشتند و در بهار و تابستان با آب و سرازیر شدن همین برف‌ها روزگار را می‌گذراندند.

با روی کار آمدن سلسله قاجار ورق زندگی برای اهالی این قریه خوش آب و هوا حسابی تغییر کرد. افزایش مهاجرت و روانه جمعیت به پایتخت و استفاده بی‌رویه از منابع آبی برای مردم تهران دستاوردی جز کم‌آبی و خشکسالی به‌ویژه در فصل تابستان نداشت. بحران آب آنقدر برای مردم تهران جدی شد که در همان چند ماه نخست تاجگذاری آقا محمدخان قاجار، گروهی از کشاورزان تهرانی شکایت به دربار بردند که آبی برای زراعت ندارند و با مشکل بی‌آبی دست و پنجه نرم می‌کنند. دربار هم راه‌حل را در حفر قنات می‌یابد. به همین بهانه نگاهی داریم به قصه تهیه آب در تابستان‌های پایتخت تهران قدیم.

قنات‌های تهران

تهران شهر گرم و خشک و به قولی بی‌آب و علف بود. مرحوم «جعفر شهری» در جلد سوم کتاب «طهران قدیم» درباره قنات‌های معروف تهران که آب آشامیدنی اهالی را تأمین می‌کرد نوشته است: «مردم تهران قدیم به آبی که برای آشامیدن و





به تهران و با استفاده از آب قنات‌ها امکان دسترسی مردم به آب و از طریق تلمبه‌ای مخصوص موسوم به فشاری که در بعضی از محله‌های تهران نصب شد بود، فراهم شد. این تلمبه‌ها با استفاده از یک لوله‌کشی محدود نصب شد.

آب سفارت

آب موجود در لوله‌های تهران با انتقال بخشی از آب رودخانه کرج به تهران از یک مخزن در شمال شهر تأمین و در مقایسه با آب قنات‌ها و آب‌های سطحی که از طریق نهرهای آلوده به آب‌انبارها سرازیر می‌شد مزیتش این بود که پاکیزه‌تر بود و مردم با رغبت بیشتری از آن استفاده می‌کردند. اما از دیدگاه خارجی هنوز آب شهر تهران قابل اطمینان نبود و به همین دلیل سفارتخانه‌های خارجی با نصب دستگاه‌های کوچکی در داخل سفارت آب لوله را تصفیه و ضدعفونی می‌کردند. سفارت انگلیس در تهران حتی پیش از لوله‌کشی آب شهر با استفاده از آب قنات سفارت و مخزن آب نهر کرج، آبی را که از طریق یک نهر وارد سفارت می‌شد پس از تصفیه برای آشامیدن مورد استفاد قرار می‌داد. این آب گاهی توسط خدمه سفارت یا باغبانان ایرانی بیرون آورده می‌شد که در میان افراد تحصیلکرده و خانواده‌های پولدار طرفدار زیادی داشت و بازار سیاه پیدا کرده بود. البته به علت وجود مواد تصفیه‌کننده که در سفارت انگلیس به آن اضافه می‌شد، آشامیدن این آب را مکروه می‌دانستند.

بشکه در بسته انجام می‌گرفت. با توجه به استقبال وسیع مردم پایتخت از آب این قنات بعضی از فروشندگان، آب نهرها را هم داخل بشکه به عنوان آب قنات شاه میان مردم می‌فروختند. همین موضوع باعث شیوع بیماری میان مصرف‌کنندگان شد. شهرداری تهران برای نخستین بار با پلمب کردن بشکه‌های آب نوعی استاندارد محلی برای توزیع آب آشامیدنی رایج کرد.

آب حوضی

آب انبار و آب حوض از نخستین شبکه‌های به هم پیوسته، ذخیره آب و شست‌وشو در شهر تهران بود. پس از آنکه میراب‌ها آب‌های سطحی شهر یا آب قنات‌ها را از طریق شبکه سراسری نهرها به حیاط خانه‌ها می‌رساندند صاحبان خانه‌ها با گشودن مجرای راه آب، جریان آب را به داخل آب‌انبار هدایت می‌کردند و سپس با استفاده از تلمبه در نوبت‌های گوناگون، آب از آب‌انبار به حوض خانه منتقل می‌شد. البته این کار هم یکسری مشکلاتی مثل ته‌نشین شدن سریع لجن در حوض را همراه داشت. اگر صاحبخانه به موقع لجن‌ها را تخلیه نمی‌کرد حوض از رسوبات و لجن لبریز می‌شد و دیگر برای ذخیره آب فضایی نداشت. به همین دلیل بعضی از تهرانی‌ها شخصاً با استفاده از حلیبی و سطل، لجن حوض را می‌کشیدند.

تلمبه فشاری

با انتقال بخشی از آب رودخانه کرج

لای بود و متعلق به فقرا. آب آخر شب به آبی می‌گفتند که نسبتاً پاکیزه‌تر بود. دلیلش این بود که شب‌ها کسی از داخل جوی‌ها رد نمی‌شد و مردم ظرف و لباس در آن نمی‌شستند. آن وقت‌ها کسانی که پولدارتر و گردن کلفت‌تر بودند از این آب یعنی آب شب استفاده می‌کردند. اما آب دیگری هم بود که به آب اول شب معروف بود. این آب مخصوص افرادی بود که با میراب دائماً چانه می‌زدند.

یخ‌های بلوری

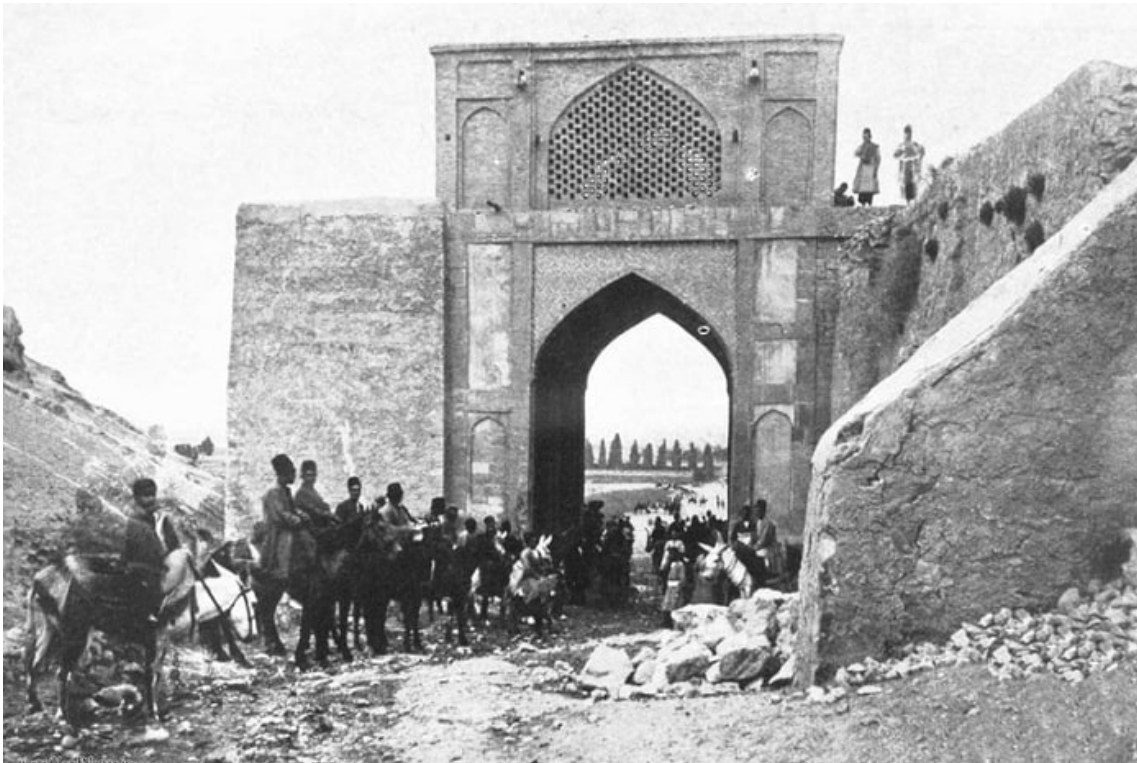
تنها خوراکی رفع عطش در تابستان یخ است. ماجرای تهیه یخ در روزگاری که خبری از یخچال‌های عظیم‌الجثه برای منجمد کردن آب نبود و مردم یخ را به صورت طبیعی از دل کوهستان تهیه می‌کردند حکایت جالبی بود. «اسماعیل عباسی» در کتاب «آب‌نامه تهران در این باره می‌نویسد: «در تابستان در کاهگلی یخچال‌ها را خراب می‌کردند. یخ‌شکن‌ها یخ‌ها را با الاغ می‌آوردند و صاحبخانه‌ای با یک شاهی تمام یخ مورد نیاز خانه را می‌خرید و آب روزانه‌اش را خنک می‌کرد. خانواده‌های اشرافی یخشان بیشتر می‌گرفت و خرشان تا توچال و کوهستان‌های شمالی تهران می‌رفت.» یخچال‌ها که تمام می‌شد الاغ‌بان‌ها به کوه می‌رفتند تا برف بیاورند. در شهرها برای خنک کردن آب، یخ در آن می‌انداختند. از قرار معلوم یخ گران بود و همه توانایی خرید آن را نداشتند.

آب در بشکه

در میان قنات‌های معروف تهران آب قنات شاه موسوم به آب شاه در تهران کیفیت خوبی داشت و مردم شهر حاضر بودند برای آب این قنات پول بیشتری پرداخت کنند. به همین دلیل گاهی در تابستان آب قنات شاه که توسط بشکه و گاری حمل می‌شد بازار سیاه پیدا می‌کرد و شهرداری تهران هم برای جلوگیری از افزایش بهای آب مداخله می‌کرد. در آن دوره قنات شاه، سازمان منسجمی شامل هشت میراب و یک تحصیلدار داشت و توزیع آب با

دروازه قرآن یکی از ۶ دروازه‌ای است که چندین قرن پیش برای ورود به شهر شیراز ساخته شد و عمداً تا به واسطه قرآنی که بالای آن قرار داده می‌شد، شهرت پیدا کرده است. این اقدام براساس یک سنت قدیمی ایرانی که مسافران را از زیر قرآن رد می‌کردند تا در آینده صحیح و سلامت به وطن خود بازگردند، انجام می‌شد.

سپیده دم بر در الله اکبر شیراز



برخوردار است که رد پای آن حتی در شعرهای شاعران بزرگ هم دیده می‌شود. یکی از این شعرا سعدی بزرگ است که پس از مدت‌ها دوری از وطن و زمانی که از بغداد مجدداً به شیراز بازگشت، این اشعار را سرود:

خوشا سپیده دمی باشد آنکه بینم باز

رسیده بر در الله اکبر شیراز

بدیده بار دگر آن بهشت روی زمین

که بار ایمنی آرد نه جور قحط و نیاز

نه لایق ظلمات است بالله این اقلیم

که تختگاه سلیمان بدست و حضرت راز

فکرش را بکنید سعدی پس از دیدار دوباره با دروازه قرآن و شیراز و سرودن این شعر، چه حس و حال زیبایی داشته است.

دروازه قرآن شیراز کجاست؟

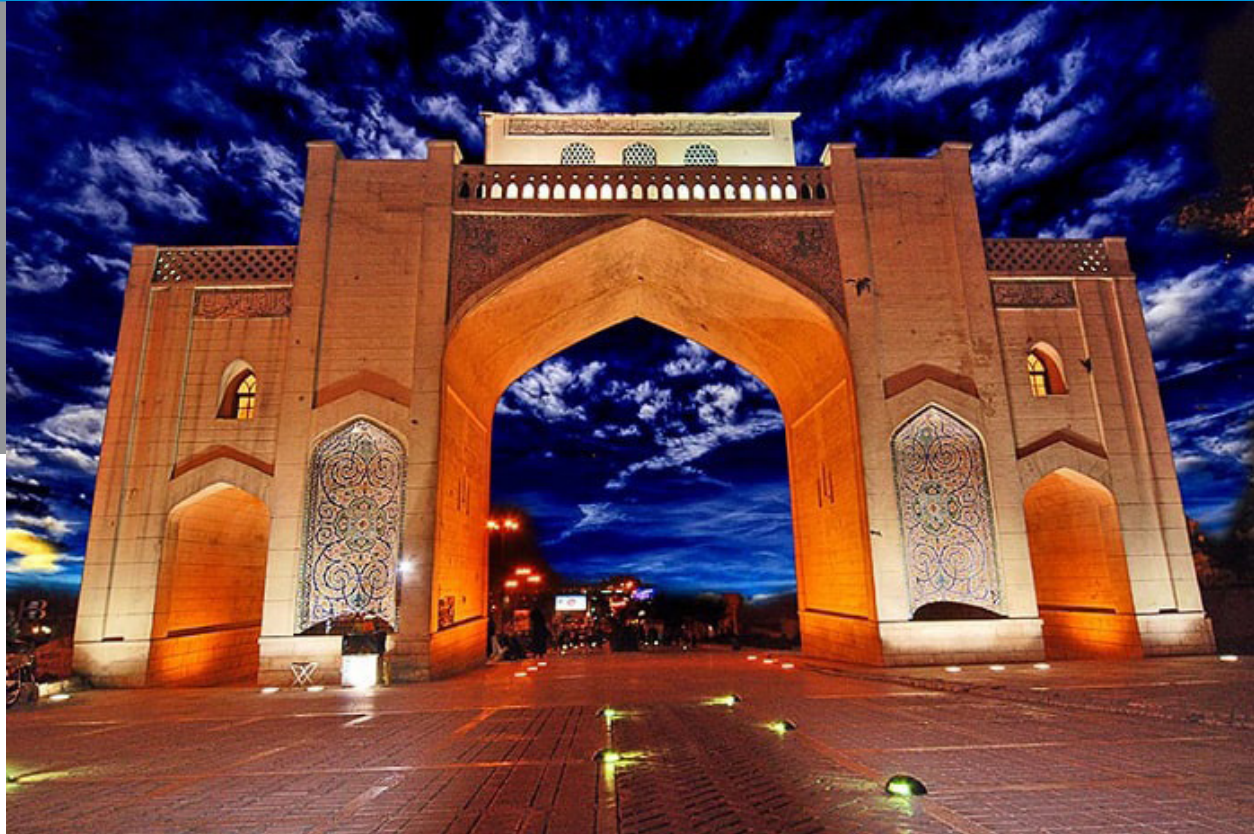
دروازه قرآن در شمال شرقی شیراز، در تنگه الله اکبر و میان کوه چهل مقام و بابا کوهی قرار دارد. در صورتی که از شمال شهر شیراز و جاده اصفهان به شیراز وارد این شهر شوید، دروازه قرآن را در حاشیه کوه باباکوهی و سمت

حتی اگر روزها و ساعت‌ها در شیراز بگردید، امکان ندارد که بتوانید از همه زیبایی‌ها و دیدنی‌های آن بازدید کنید. دروازه قرآن شیراز یکی از این دیدنی‌هاست که هر چند در نگاه اول به اندازه سایر جاذبه‌های تاریخی این شهر مانند پاسارگاد، تخت جمشید، آرامگاه حافظ و... مهم به نظر نمی‌رسد، اما جذابیت آن کمتر از بناهای مذکور نیست. دروازه قرآن یکی از نمادهای برجسته شهر است و هنگام سفر به شیراز حتماً باید بازدید از آن را در برنامه‌های خود قرار دهید. در این مطلب قصد داریم، همه چیز درباره دروازه قرآن شیراز، یکی از شاهکارهای معماری ایرانی و اسلامی، را در اختیار تان قرار دهیم.

اگر تا قبل از سال ۱۳۶۵ از سمت اصفهان و جاده مرودشت به شیراز سفر می‌کردید، از طریق این دروازه وارد شهر می‌شدید. اما در حال حاضر دروازه قرآن به یکی از جاذبه‌های دیدنی شهر شیراز تبدیل شده است و دیگر هیچ وسیله نقلیه‌ای از آن عبور نمی‌کند.

دروازه قرآن شیراز، شاهکار معماری اسلامی

این دروازه برای مردم شیراز از چنان اهمیت و ارزشی



راست بلوار مشاهده خواهید کرد. برای بازدید از این بنای تاریخی، ابتدا باید به بلوار هفت تنان یا آیت‌الله ربانی برسید و در سمت چپ بلوار به مسیر خود ادامه دهید تا به این دروازه مشهور برسید. عکس دروازه قرآن شیراز در شب نشان می‌دهد که به واسطه نورپردازی‌ها، این بنا در شب بسیار دیدنی است. توصیه می‌کنیم حتماً در یکی از شب‌های اقامتتان در شیراز، به دروازه قرآن سر بزنید.

هر چند که این بازسازی دروازه قرآن را در وضعیتی حتی بهتر از روز اولش قرار داد، اما در دوران قاجاریه به دلیل وقوع زلزله، شدیداً ویران شد، اما بازسازی آن همچنان ادامه داشت و متوقف نشد. در زمان قاجار، فردی به نام محمد زکی خان نوری وظیفه بازسازی آن را بر عهده گرفت و اتاق‌هایی را هم به دو طرف آن اضافه کرد. متأسفانه در سال ۱۳۱۵ به منظور تسهیل عبور و مرور وسایل نقلیه، دروازه قرآن به دستور شهردار شیراز با دینامیت منهدم شد. اما در سال ۱۳۲۷ حاج حسین ایگار معروف به اعتمادالتجار که یکی از بازرگانان خوشنام شیراز بود، در همان محل دروازه قرآنی با اندازه بزرگ‌تر احداث کرد.

دروازه قرآن جدید اتاقی مستطیل شکل در بخش بالایی و دو اتاق در دو طرف خود دارد که طبق وصیت اعتمادالتجار، او و همسرش در آن اتاق‌ها دفن شده‌اند.

درباره قرآن دروازه قرآن شیراز چه می‌دانید؟

یکی از مهم‌ترین وجوه تمایز دروازه قرآن با سایر دروازه‌های شهر شیراز، قرآنی است که در اتاقک بالایی آن قرار داشته است. مردم شیراز اول هر ماه قمری از زیر این دروازه رد می‌شدند تا در طول ماه خودشان را از هر بلائی ایمن کنند. در دوره کریم‌خان، دو قرآن دست‌نویس که سلطان ابراهیم، نوه شاهرخ تیموری، آن‌ها را نوشته بود، در اتاقک بالای دروازه قرار گرفت که چون بسیار سنگین، نفیس و بزرگ بود به آن قرآن هفده‌منی می‌گفتند. این قرآن‌ها در سال ۱۳۱۶ به موزه پارس منتقل شدند. اگر به موزه پارس سر زدید، حتماً از این قرآن‌ها که آثار تاریخی بسیار ارزشمندی محسوب می‌شوند، بازدید کنید.

تاریخچه دروازه قرآن شیراز
تاریخچه اولین دروازه قرآن در شیراز به هزار سال قبل و قرن چهارم هجری شمسی بازمی‌گردد. بله، درست خواندید؛ اولین دروازه قرآن شیراز! دروازه قرآن حال حاضر شهر شیراز تنها ۷۴ سال قدمت دارد و دلیل این مسئله، تاریخ پرفراز و نشیبی است که این بنا پشت سر گذاشته که در ادامه درباره آن بیشتر صحبت خواهیم کرد.

دروازه قرآن شیراز در دوره آل بویه و به دستور عضالدوله دیلمی ساخته شد. پس از ساخت این بنا که در آن زمان طاق قرآن نام داشت، دستور داد قرآنی در بالای آن قرار دهند تا «بنا به همان اعتقادی که در بالا به آن اشاره شد» مردم هنگام ورود و خروج از زیر قرآن رد شوند تا سفر امن و بی‌خطری را تجربه کنند.

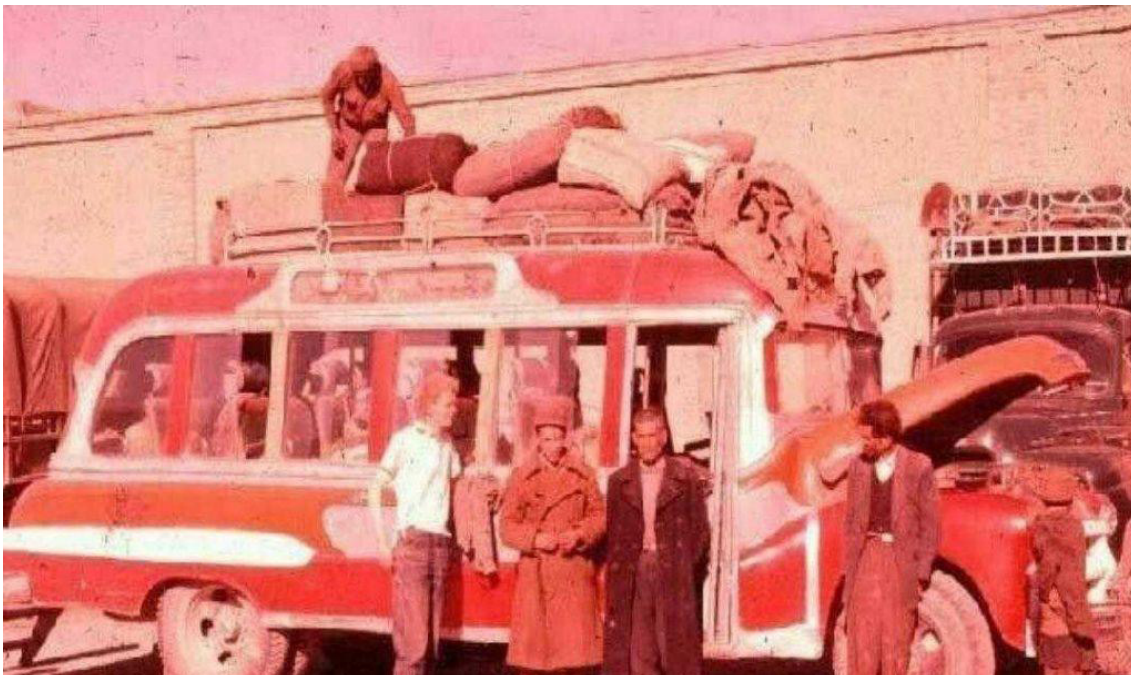
بررسی تاریخچه دروازه قرآن شیراز
از آن دوره تا زمانی که زندیان روی کار آمدند، دروازه قرآن قدیم شیراز دچار ویرانی‌ها و خرابی‌های زیادی شد. پس از آنکه کریم‌خان، زند به قدرت رسید، دستور ممت



در زمان های قدیم مسافرت از تهران به مشهد چگونه بوده است؟

مسافرت از تهران به مشهد با اتوبوس قدیمی حکایت ویژه ای بود، زیرا در قدیم همیشه مسافرت های مردم آن زمان و از آن جمله سفرهای زیارتی و بویژه سفر به مشهد به صورت دسته جمعی بود تا در میانه راه از گزند ها، آسیب های احتمالی و حمله راهزن ها در امان باشند.

مشهدی؛ زیارت قبول



اما با این حال، سفر کردن با اتوبوس در زمان قدیم به مراتب بسیار بهتر از مسافرت با چهارپایان بود به ویژه اگر قرار بود این مسافرت ها در فصل زمستان انجام شود سختی ها صد چندان می شد چنان که روی تابلوی یکی از اتوبوس های آن زمان فردی شعری با این مضمون سروده بود.

در زمان قدیم به طور معمول فقط روزی یک دستگاه اتوبوس به سمت مشهد حرکت می کرد و مسافران روز قبل از سفر بارهای شان را به راننده و شاگرد وی تحویل می دادند و بارها روی اتوبوس بسته می شد. از آن جایی که در آن زمان دزد و راهزن زیاد بود مسافران پول و وسایل قیمتی خود را داخل بارها می گذاشتند تا دم دست دزدان نباشد.

در آن زمان جاده تهران - مشهد بیشتر گلی و خاکی بود و حتی شوسه نبود و شن ریزی نشده بود. همین دلیل در چنین جاده ای اتوبوس ها زود به زود خراب می شدند. اگر مسافران در بین راه به دزدان و راهزن ها بر نمی خوردند و اتوبوس هم به موقع تعمیر می گردید، در نهایت مسافران به مشهد می رسیدند. در مشهد نیز اطراف حرم، مسافرخانه هایی وجود داشت که مسافران پس از تحویل گرفتن بارشان، آن را کنار پیاده رو می گذاشتند تا زن و فرزندشان از آن مراقبت کنند.

سپس خودشان به دنبال مکانی مناسب برای اقامت می گشتند و پس از پیدا کردن مسافرخانه، بارها توسط گاری های خاصی به کمک باربران به سمت مسافرخانه حمل می شد.

با دایر شدن شرکت های مسافربری و بکارگیری مینی بوس و اتوبوس، مردم هنگام رفتن به مشهد به دفتر این شرکت ها می رفتند و پس از بار زدن وسایل شان آماده سفر می شدند. البته با این که مسافرت با اتوبوس در آن زمان بسیار راحت بود اما در مقایسه با زمان حال مشکلات خاص خودش را داشت به گونه ای که گاهی تا ۴۰ مسافر در این اتوبوس ها سوار می شدند و همه وسایل خود، کوله بار سفر و حتی رختخواب را در راهروی اتوبوس می گذاشتند به طوری که راه رفتن در راهرو غیر ممکن می شد.

اتوبوس های قدیمی در جاده های شوسه و ناهموار آن موقع با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت حرکت می کردند و گاهی راننده در طول مسیر توقف می کرد و از شاگرد خود می خواست پیاده شود و سنگی که جلوتر و در مسیر اتوبوس قرار داشت، بردارد.

به طور معمول زمان حرکت از مبداء گاهی اوقات بعد از ظهر بود تا راننده شب به دلیل شرایط ناامن جاده های آن زمان، در مکانی توقف کند. سوخت لازم برای اتوبوس در گالن هایی در داخل اتوبوس نگهداری می شد و اگر اتوبوس در بین راه خراب می شد راننده و شاگردش باید به تنهایی آن را تعمیر می کردند.

البته گاهی اوقات مجبور می شدند از مسافران نیز کمک بگیرند که در نتیجه شرایط سختی برای مسافران به وجود می آمد.

سقاخانه‌ها یکی از جذابیت‌های نوستالژیک تهران است البته نظیر این سقاخانه‌ها در شهرها و روستاهای دیگر ایران هم دیده می‌شود. سقاخانه در معماری سنتی ایرانی، به فضاهای کوچکی در معابر عمومی اطلاق می‌شد که اهالی و کسبه برای آب دادن به رهگذران تشنه درست می‌کردند. سقاخانه معمولاً ظروف سنگی بزرگی بودند که آب آشامیدنی در آنها ریخته می‌شد و پیاله‌هایی با زنجیر به به آنها بسته می‌شد.

سقاخانه؛ جذابیت‌های نوستالژیک تهران



سقاخانه عزیز محمد

این سقاخانه از موقوفات شخصی به نام عزیز محمد (که بانی آن نیز به شمار می‌آید) است. بنای سقاخانه دارای آب انبار قدیمی و حوضچه آب و شیر و پاشیر است. در این سقاخانه جایگاهی خاص برای روشن کردن شمع تعبیه شده است. در زیر شیر آب، سنگی با سطح صاف بر سینه دیوار نصب و بر آن حک شده است: «الاحقر - حاج عباس فرزند محمد به عنوان یادگار در آب و پاسنگ و لوله کشی ...» بقیه جمله بر اثر گذشت زمان از بین رفته است. سقاخانه عزیز محمد در خیابان وحدت اسلامی (شاهپور سابق) خیابان مهدی خانی قرار دارد.

سقاخانه کل عباسعلی

این سقاخانه در خیابان وحدت اسلامی قرار دارد و قدمت آن به دوره قاجار می‌رسد. سقاخانه کل عباسعلی در شهریور ماه ۱۳۱۱ شمسی مرمت و بازسازی شد. در سال‌های اخیر نیز از طرف کسبه محلی برخی از نقاط تخریب شده آن مورد بازسازی قرار گرفت.

سقاخانه آینه

این سقاخانه در خیابان ظهیرالاسلام واقع است. در تزئینات این سقاخانه آینه کاری بسیار به کار رفته و همین موجب نامگذاری سقاخانه شده است. این سقاخانه توسط حاج میراخور در سال ۱۳۰۴ ه. ق بنا شد و یکی از پر زرق و برق‌ترین سقاخانه‌های تهران به شمار می‌رود.

برخی دیگر از سقاخانه‌های تهران: سقاخانه شیخ هادی در خیابان شیخ هادی، سقاخانه دباغ‌ها در بازار مولوی، سقاخانه حضرت ابوالفضل (ع) در خیابان ناصر خسرو و ...

سقاخانه‌ها در ابتدا بیشتر جنبه خدماتی داشتند و بانیان آنها بیشتر به منظور ثواب بردن، اقدام به ساخت و نگه‌داری آنها می‌کردند. برخی سقاخانه‌ها دائمی بودند و برخی دیگر در زمانهای خاص بویژه به هنگام عزاداری محرم برپا می‌شدند. برای آگاهی خاص به رهگذران در شب، شمع‌هایی در اطراف سقاخانه تعبیه و روشن می‌شد که بعدها جنبه‌ای مذهبی پیدا کرد و کسانی که نذر و نیازی داشتند هر شب جمعه، شمع‌هایی را در سقاخانه‌ها روشن می‌کردند. در تهران، سقاخانه‌های بزرگتری ساخته شد و در آنها شمایل بزرگان مذهبی مانند حضرت عباس برادر امام حسین و حضرت علی اکبر و دیگر نذری‌های مردم توسط خادمان سقاخانه نگه‌داری می‌شد. در شهر تهران بیش از ۲۹۰ سقاخانه وجود دارد که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

سقاخانه نوروز خان

این سقاخانه در خیابان پانزده خرداد شرقی، جنب بازار آهنگران واقع شده و در گذشته نه چندان دور از معروف‌ترین سقاخانه‌های تهران به شمار می‌رفت. سرتاسر گذر این سقاخانه طاق بندی شده بود و شمایل بزرگان دینی و مذهبی، علم، بیرق و علامت سیاه را به آن می‌آویختند. زورخانه‌ای به همین نام در کنار این سقاخانه وجود داشت که از زورخانه‌های معروف و نامی شهر به شمار می‌رفت و دالان ورودی آن از زیر سقاخانه نوروز خان می‌گذشت. امروزه این سقاخانه از رونق افتاده و چندان مورد توجه نیست.



تزیینات معماری برگرفته از همین فرهنگ است. طرح های منظم و نقش های متنوع به وسیله قطعات کوچک و بزرگ آئینه، اشکال متنوع، فضایی درخشان و زیبا برای تزیین بناها می آفریند که از بازتاب نور در قطعات بی شمار آئینه، تشعشع، درخشش و زیبایی خاصی ایجاد می شود و همچنین پوششی بسیار مناسب و زیبا برای تزیین بنا از نظر استحکام و دوام است.

هنر آئینه کاری یکی از زیباترین هنرهای سنتی ایران و از ابتکارهای ویژه هنرمندان ایرانی به شمار می آید که در دوره ساسانیان رایج بوده است و عمدتاً در تزیینات داخلی بناهای تاریخی به ویژه اماکن متبرکه کاربرد دارد. آب و آئینه در فرهنگ ایرانیان همواره به شکل دو نماد پاکی و روشنائی، راستگویی و صفا مورد توجه بوده و احتمالاً به کارگیری آئینه در

سیری در هنر آئینه کاری

آئینه کاری؛ آب و آئینه دو نماد پاکی و روشنائی

شد. از میان آنها کاخ معروف به «آئینه خانه» که به سبب کاربرد بسیار آئینه در آن بدین نام شهرت داشت از همه زیباتر بود. «آئینه خانه» چون چهلستون ایوانی با ۱۸ ستون آئینه کاری شده داشت و تالار و سقف ایوان و دیوارهای آن را آئینه های یک پارچه «جام آئینه» به ازای ۱/۵ تا ۲ متر و پهنای یک متر آراسته بودند. بازتاب تصویر زاینده رود و بیشه های ساحل شمالی آن در آئینه های این بنا منظره ای دلپذیری به وجود می آورد. میرزا مظفر که به سال ۱۰۷۶ قمری در رده منشیان دربار شاه عباس دوم صفوی بوده، اشعاری در وصف «آئینه خانه» سروده و آن را «عشرت سرای» شاه صفی می خواند.

در کاخ چهلستون نیز که بین سال های ۱۰۵۲ تا ۱۰۷۸ قمری در دوره پادشاهی شاه عباس دوم بنا شده از آئینه با گستردگی استفاده کرده اند. در این کاخ آئینه های قدی یا بدن نما و قطعات کوچک آئینه و شیشه های رنگین برای آراستن سقف و ایوان و تالار به کار رفته و بدنه ۱۸ ستون ایوان نیز با شیشه های رنگین و آئینه تزیین شده بود. «جملی کاری» جهانگرد ایتالیایی که سفر نامه خود را به سال ۱۱۰۵ قمری به روزگار شاه سلیمان صفوی نوشته در شرح بازدید خود از کاخ میرزا طاهر حاکم آذربایجان می نویسد: «در یکی از حیاط های داخلی اتاق آئینه کاری زیبایی وجود دارد که نه تنها دیواره حتی روی بخاری آن نیز با قطعات درخشان آئینه تزیین شده است و در زیر تابش نور صحنه ای خیره کننده ایجاد می کند».

آئینه کاری چیست؟

مصالح و مواد مورد استفاده در هنر آئینه کاری عبارت اند از آئینه، چسب، سریش و گچ نرم. ابزارهایی که در هنر آئینه کاری استفاده می شوند عبارت اند از قلم طراحی، خط کش چوبی برای خط اندازی روی شیشه، میز زیر دست، الماس آئینه بر و تنها ابزاری که در نصب آن به کار برده می شود کاردک است.

مراحل مختلف آئینه کاری بدین گونه است که نخست طرح به وسیله رسام (که گاهی معمار بنا و یا خود آئینه کار است) تهیه می گردد. در طرحهای پیچیده کاغذ طرح را سوزنی می کنند و سطح کار را کرده می زنند و سپس آئینه کاری را از روی گرده انجام می دهند. در مواردی که آئینه کاری دارای نقوش یا خطوط برجسته و یا فرو رفته است، زمینه کار قبلاً به وسیله گچ بر مطابق طرح آماده می گردد. سپس قطعات آئینه به وسیله آئینه بر در ابعاد و اشکال مورد نیاز با الگوهای مقوایی (که امروزه به الگوهای پلاستیکی تبدیل شده) بریده و آماده می شود. آنگاه آئینه چسبان

داستان هنر آئینه کاری از آنجا شروع شد که بخشی از آئینه هایی که از سده ۱۰ هجری قمری به صورت یکی از اقلام وارداتی از اروپا به ویژه از ونیز به ایران آورده می شد به هنگام جابه جایی در راه می شکست. بدین منظور هنرمندان ایرانی برای بهره گیری از این قطعات شکسته راهی ابتکاری یافتند و از آنها در هنر آئینه کاری استفاده کردند و آئینه کاری ظاهراً با کاربرد آنها آغاز شد. البته هنر آئینه کاری تنها در تزیین سطوح داخلی بنا خلاصه نمی شود.

نخستین آئینه کاری ها

از آئینه کاری های بجا مانده می توان بنای دیوانخانه شاه طهماسب صفوی (۱۵۲۴ - ۱۵۷۶م) در قزوین را نام برد و پس از انتقال پایتخت از قزوین به اصفهان به سال ۱۰۰۷ ق. آئینه کاری در کاخ اشرف (بهشهر) گسترش یافت در تزیین بسیار از کاخ های سلطنتی اصفهان که شمار آنها از ۱۳۷ فروتر بود، از آئینه استفاده



مصالح و مواد مورد

استفاده در هنر آئینه

کاری عبارت اند از

آئینه، چسب، سریش

و گچ نرم. ابزارهایی

که در هنر آئینه

کاری استفاده می

شوند عبارت اند از

قلم طراحی، خط

کش چوبی برای خط

اندازی روی شیشه،

میز زیر دست، الماس

آئینه بر و تنها ابزاری

که در نصب آن به کار

برده می شود کاردک

است.



رضوی (۱۳۰۰ قمری) در مشهد انجام گرفت که هر یک به تناسب شیوه کار این دوره به شمار می آید در این دوره طولانی به جزء آینه کاری ایوان آستان حضرت معصومه ۱۳۰۳ قمری در قم، آینه کاری در خور توجه دیگری را نمی شناسیم.

نوآوری در هنر آینه کاری

در بخشهای آینه کاری شده کاخ موزه در مجموعه سعد آباد شمیران و کاخ مرمر در تهران که به ترتیب در سالهای ۱۳۰۶ و ۱۳۱۵ شمسی ساخته شدند تکامل و نوآوری تازه ای دیده می شود.

گسترش کاربرد آینه کاری تحول دیگری است که در این سده پدید آمد. از این پس آینه کاری از محدوده مذهبی و کاخ های سلطنتی خارج شد و به صورتی گسترده در اماکن همگانی چون هتل ها، رستوران ها، تاترها، فروشگاهها، بانک ها و خانه ها به کار رفت این گسترش در شیوه سنتی آینه کاری بی اثر نبود و با نوآوری های تازه همراه شد. در این هنر، با ایجاد اشکال و طرح های تزینی منظم و بیشتر هندسی از قطعات کوچک و بزرگ آینه در سطوح داخلی بنا، فضایی درخشان پر تالو پدید می آورد که حاصل آن بازتاب بی در پی نور در قطعات بی شمار آینه و ایجاد فضایی پر نور دل انگیز و رویایی است.



نخستین بنای آینه

کاری شده دیوان

خانه کریم خان

زند در شیراز بود

که آن هم به سال

۱۲۰۹ ق. به فرمان

آقامحمدخان قاجار

ویران شد و ستونها

یک پارچه حجاری

شده و درهای خاتم

و آینه های بزرگ

آن را برای توسعه

وبازسازی ایوان

دارالاماره ی تهران

(ایوان تخت مرمر

کنونی) به تهران

حمل کردند.

آینه کاری زیننده ی معماری ایرانی

رایج ترین طرح ها در آینه کاری را شیوه «گره سازی» و «رسمی سازی» می دانند. این هنر از دیدگاه گوناگونی شکلها و تنوع کاربرد گسترده ای در تمام شاخه های هنر ایران دارد. طرح های دیگر چون «قاب سازی» یا «قاب بندی» به شیوه گوناگون به ویژه در تزئین سقف ها به کار می رفت. گاهی قاب های تشکیل دهنده سقف، تنها از آینه های مستطیل شکل شامل می شد و بازتاب تصویر دیوارهای آینه کاری شده و اشیای داخل تالار عمارت و نقش های رنگارنگ قالی کف تالار و شیشه های رنگی پنج دریاها و اروسیها را در خود داشت و منظرهای دلپذیری را پدید می آورد که بیشتر به داستان های هزار و یک شب می ماند.

سقف (تالار آینه) کاخ گلستان یکی از بهترین نمونه های این گونه آینه کاریست. در اواخر دوره قاجار نیز جدا از آینه کاری، نقاشی بر روی شیشه و آینه نیز رواج پیدا نمود، گاهی در سقف ها آینه های جام یک پارچه به کار می رفت که سطح آن را با رنگ دست ساز (نقاشی اسلیمی، گل و مرغ، گل و بوته، و تصویر اشخاص بعضاً نقاشی پشت آینه) کرده اند. در کاخ گلستان و کاخ جنقون بختیاری از این دست هنر دیده می شود.

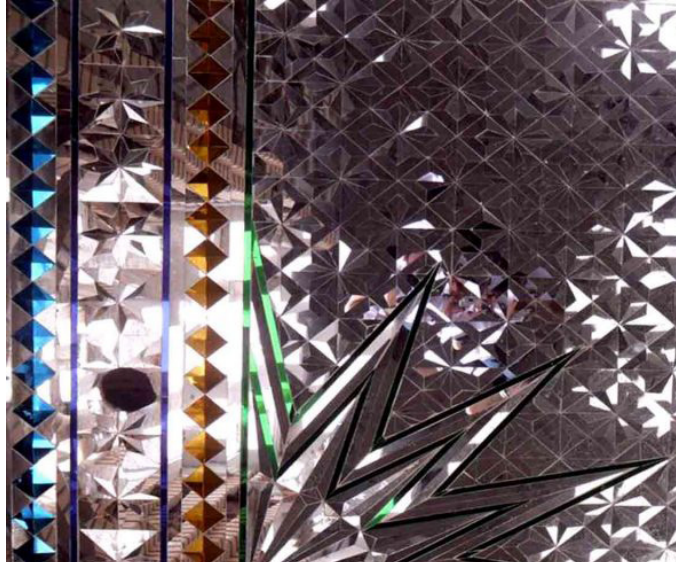
با خمیری که آمیزه ای است از گچ و سریش، قطعات آینه را برابر طرح بر سطح کار می چسباند و نفوش دلخواه را پدید می آورد و در پایان آینه پاک کن سطح کار را پاکیزه می کند و جلا می دهد.

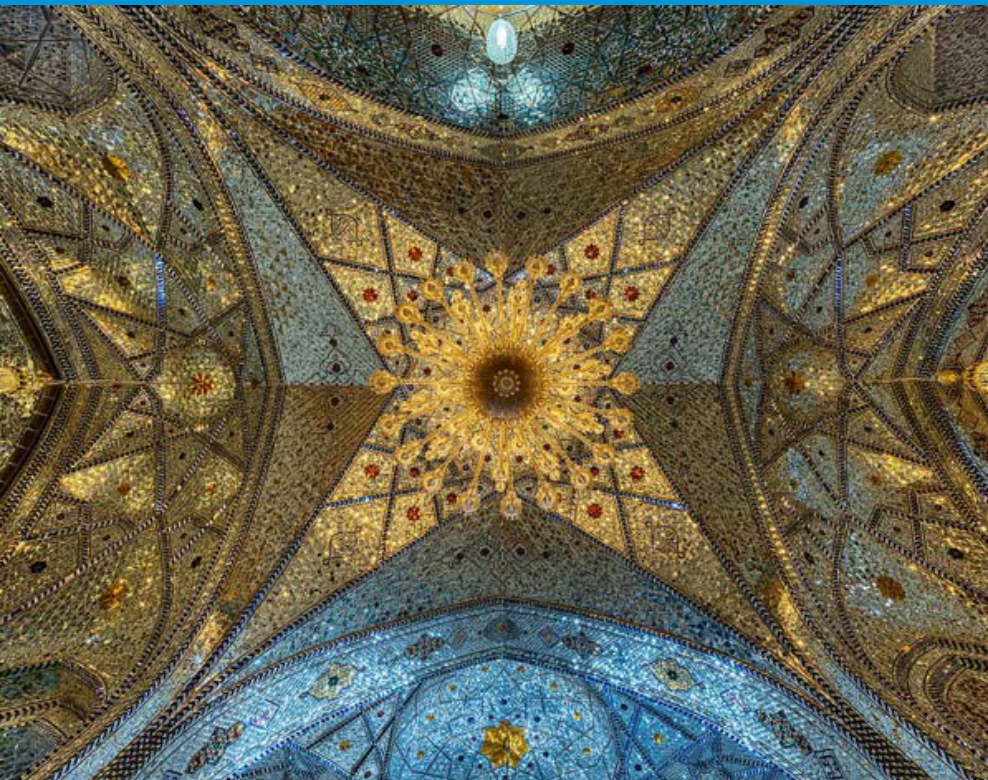
افول و نزول آینه کاری ها در ادوار مختلف

نخستین بنای آینه کاری شده دیوان خانه کریم خان زند در شیراز بود که آن هم به سال ۱۲۰۹ ق. به فرمان آقامحمدخان قاجار ویران شد و ستونها یک پارچه حجاری شده و درهای خاتم و آینه های بزرگ آن را برای توسعه و بازسازی ایوان دارالاماره ی تهران (ایوان تخت مرمر کنونی) به تهران حمل کردند.

در عصر صفویان، آینه کاری در آغاز با نصب جام های یک پارچه آینه بر بدنه بنا شروع شد. نه تنها درون بنا بلکه دیوارهای ستوندار عصر صفوی نیز با آینه های بزرگ تزئین شد. برافتادن صفویان و نا پایداری سیاسی و اقتصادی سرچشمه گرفته شده از آن برای مدتی آینه کاری را دچار رکورد کرد. اما در دوره قاجار در مسیر تکاملی این هنر آینه به قطعات کوچکتر تبدیل و با اشکال مختلف هندسی همراه شد به خصوص زمانی که جام های آینه نازک از آلمان وارد شد باعث شد برش این آینه ها راحت تر انجام پذیرد و این برش ها به صورت نمای مختلف لوزی مثلث، مربع، دایره و غیره در آینه کاری مورد استفاده قرار گرفت.

آینه کاری در سده ۱۳ هجری قمری رو به ترقی و گسترش نهاد و تکاملی تدریجی اما محسوس داشت. در طول این قرن آثار زیبایی چون تالارها و اتاق های شمس العماره (تالار آینه) کاخ گلستان (۱۲۹۹ قمری) در تهران، ایوان و آستانه حضرت عبدالعظیم در شهر ری و آینه کاری دارالسیاده آستان قدس





در سال های اخیر

نوعی آینه کاری با

شیشه های رنگارنگ

که طرح آن بیشتر

شامل گل و بوته،

ترنج و نیم ترنج

و جز آن است،

متداول گشته که بر

خلاف شیوه سنتی که

قطعات آینه همگی

هندسی و گوشه دار

است، آینه و

شیشه های رنگین در

آن به گونه منحنی و

گرد یا بادامی و جز

آن بریده می شود و

به کار می رود.

آینه کاری در روزگار ما و کاربرد آن


در سال های اخیر نوعی آینه کاری با شیشه های رنگارنگ که طرح آن بیشتر شامل گل و بوته، ترنج و نیم ترنج و جز آن است، متداول گشته که برخلاف شیوه سنتی که قطعات آینه همگی هندسی و گوشه دار است، آینه و شیشه های رنگین در آن به گونه منحنی و گرد یا بادامی و جز آن بریده می شود و به کار می رود. این شیوه آینه کاری توأم با شیشه را «باقوتی» می خوانند در این شیوه معمولاً قطعات آینه را بر زمینه شیشه ای می چسبانند.

کاربرد هنر آینه کاری در سده های اخیر از مرز جغرافیایی ایران گذشته است و به سبب زیبایی و جاذبه بسیار، در دیگر کشورهای مسلمان، به ویژه کشورهای همسایه ایران چون عراق، عربستان و امیر نشینهای خلیج فارس گسترش یافته است. یکی از بهترین نمونه های آن، آینه کاری حرم مطهر امیرالمؤمنین (ع) در نجف اشرف است که در نوع خود مانند ندارد. شهرهای مختلف ایران همواره خاستگاه هنرمندان آینه کار بوده است، اما در این میان آینه کاران اصفهان و شیراز و تهران از شهرت بیشتری برخوردارند.

نوع دیگر آینه کاری که به یاقوتی معروف است و در کاخ مرمر و هتل عباسی اصفهان نیز وجود دارد در این شیوه قطعات آینه بر روی شیشه چسبانیده می شود. همچنین طرحهای دیگر چون: شمشه ترنج و قطار سازی نیز متداول بوده اند. این گونه طرحها را بر سطح های صاف انجام می دادند. شکلهای حجمی نیز در آینه کاری در گذشته و حال معمول بوده است. از جمله نیم گره های کوژ یا کاو که به (کاسه)، (جام) یا گل جام شهرت دارد و یا مقرنس هایی که با آینه کاری پوشانده می شود و سقف نیم گنبدی ایوانها یا زیر گنبدها به کار می رود. حتی آمیزه ای از نقاشی بر چوب و آینه، در آینه کاری نیز معمول بوده که در عمارت کاخ بادگیر کاخ گلستان تهران و در سقف تالار بزرگ عمارت نارنجستان شیراز تلفیق این دو هنر را می توان دید. در چهار دهه نخست سده ۱۴ هجری قمری رکودی چشمگیر در آینه کاری مشاهده می شود در این دوره طولانی به جز آینه کاری ایوان آستان حضرت معصومه در قم که از بهترین نمونه های این گونه تزیینات مقرنسهای است، آینه کاری در خور توجه دیگری را شاهد نیستیم.





	عصفور	یک شانزدهم ذرخ پیمانه	خوش رویی از نهاد بر آید	فیلمی با کارگردانی او
				رواج دادن
	آش شلغم			هزینه ثبت نام بنده خانه زاد
	بی عرضه جادو		شکوفه انگور ظلم و جور	
		ریختن خون مردمان فرومایه		دریغ آسودگی
جادبه				
علم اعداد و حساب و گرداگرددهان	مزاح خمره سفالی			فیلمی با بازی مل کیسون نام این بازیگر
ران هاوارد				
		فیلمی از فدریکو فلینی زیاد	مرد فریبنده خوشی و شادی	
		شاخه درخت از برادسیر لیبتک		محل آردسازی مظهر شیرینی
مخالف ازغلات	عددهندسی فرآیند		خوش پوش واحد پول ازبکستان	
	موی بلند جزئی ازیدن		کلاه تمام لبه سرخ قهوه ای	از خود راضی نوشته شده
کشور خجسته ی	قلم فرنگی چراغ نفت سوز		سخن پنهانی پرورش حیوانات اهلی	
				آهنگ زاک استایدر از ریاضی
	باری کننده شرفیابی		کوتاه	
	مقابل ماده بر انگیزنده		اراده قوی از مایکل وینر	مجبور شده درخشندگی
میوه تابستانی ل		موی گوسفند سوی دیگر	مقصود زیاتکار	
			فیلمی از استیون اسپیلبرگ رایحه	زمین بزرگ منشی
		از رنگ ها		نیکان
	نهر			فیلمی با بازی او ه

سمنان یکی از استان های بزرگ ایران است که در جنوب رشته کوه البرز و شمال دشت کویر قرار دارد. این شهر در مسیر تهران به خراسان واقع است و جاذبه های تاریخی و گردشگری بسیاری را در خود جای داده است. استان سمنان از ۸ شهرستان تشکیل شده که هر کدام جاذبه های مختلفی دارند و برای گردشگری گزینۀ عالی محسوب می شوند. طبیعت بکر و دست نخورده استان سمنان به تنهایی در شهر ستانهای این استان نیز جالب توجه است، به طوریکه با سفر به شهر سمنان و سپس به شهپیر زاد و مهدیشهر می توان تجربه دو آب و هوای متفاوت را با طی کمتر از ۲۰ کیلومتر داشت

سمنان؛ دو آب و هوا در یک استان



خارتوران روستایی به نام قلعه بالا وجود دارد که از آن به عنوان نگین سبز توران یاد می شود. معماری این روستا نیز مانند روستای مچن به صورت پلکانی ساخته شده و نظر هر تازه واردی را به خود جلب می کند.

روستای قلعه بالا دشت آفتابگردان و شقایق های کالیپوش: دشت شقایق از دیگر نقاط زیبا و دیدنی شهر شاهرود است که پیشنهاد می شود در ماه شهریور برای بازدید از گل های آفتابگردان بروید.

کوه اژدها: کوه هایی در شهرستان گرمسار وجود دارد که با چین خوردگی های عجیب و زمینی شناسی که دارد توانسته سالانه مسافران زیادی را به سمت خود جذب کند. این کوه نوارهای قرمز، قهوه ای و سفید رنگ به شکلی موج وار و در هم تنیده اند که یک ساختار خاص را پدید آورده اند.

کویر ریگ جن: یکی از کویرهای پر رمز و راز ایران کویر ریگ جن است. پیشنهاد می کنیم اگر خواستید به سمت این کویر بروید همراه خودتان یک افراد حرفه ای را ببرید.

کوه اژدها مجموعه سیاهکوه: در دامنه ی شمالی ارتفاعات سیاه کوه در جنوب گرمسار مجموعه ای به نام سیاهکوه وجود دارد که در مسیر باستانی اصفهان، کاشان، خوار و خراسان قرار دارد. مجموعه این بناها تحت عنوان قصرهای عین الرشید، شاه عباس و حرم سرا بوده و نمایانگر اقتدار و عظمت گذشته و شکوه معماری ایران قدیم است.

دشت گرمسار روستای قالیباف: یکی از جاذبه های در سفر به گرمسار پیشنهاد می کنیم که از آن دیدن کنید، روستای قالیباف است. این روستا در شهری کویری قرار دارد و آب و هوای بسیار خوبی هم دارد. روستای قالیباف در ۳۴ کیلومتری آرادان و در نزدیکی منطقه شکار ممنوع خنار قرار دارد. آدرس: سمنان، ۳۴ کیلومتری روستای آرادان، روستای قالیباف

معادن نمک: شهرستان گرمسار دارای تونلی نمکی است که به بزرگترین معدن و تونل نمک در منطقه خاورمیانه معروف است. در حال حاضر ۴۰ تونل نمک را در خود جای داده است و سهم عمده ای از استخراج نمک در کشورمان، در این منطقه صورت می گیرد.

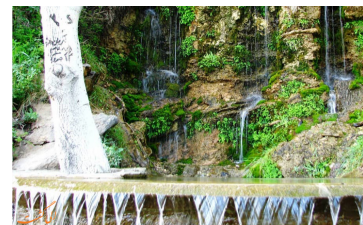
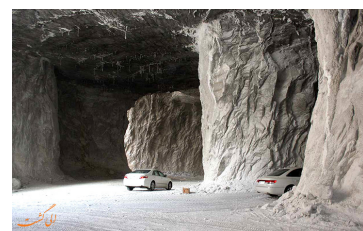
روستای مچن: دیگر شهرستان سمنان شاهرود است که جز جاذبه های گردشگری سمنان محسوب می شوند. روستای مچن در شهر شاهرود قرار دارد و عنوان ماسوله ی کویری ایران را توانسته از آن خود کند. این روستا در ۳۵ کیلومتری شمال غرب شاهرود قرار دارد.

چشمه هفت رنگ مچن: یکی از چشمه های نادر و کم نظیری ایران که در فاصله ۲۵ کیلومتری شمال شهر شاهرود قرار دارد چشمه هفت رنگ مچن است. این چشمه نظر هر بیننده ای را به خود جلب می کند.

پارک ملی خارتوران: پارکی در شهر شاهرود وجود دارد که به آفریقای ایران معروف است و نام آن خارتوران است. این پارک طبیعت بکر و منظرهای زیبایی را در خود جای داده است. جالب است بدانید که این پارک لقب دومین مجموعه حفاظت شده وسیع ایران را با خود به یدک می کشد.

کویر رضا آباد: روستایی به نام رضا آباد در شاهرود وجود دارد که در واقع یک روستای کویری است. تپه های ماسه ای این کویر دارای تپه های رسی بلند است و طرف دیگر دارای دشت برهوت و تپه های ماسه ای است.

روستای قلعه بالا: در همجواری پارک ملی



دروازه ارگ سمنان: دروازه ارگ با ۷ متر ارتفاع یکی از مهمترین و معروف ترین بناهای تاریخی سمنان است که قدمت آن به زمان قاجار برمی گردد و تزیینات آن در حدی است که حتما هنگام گذر از کنارش، نظرتان را جلب خواهد کرد.

مسجد جامع سمنان: یکی از بناهای تاریخی و کهنی که در شهر سمنان می توانید با آن روبرو شوید، مسجد جامع سمنان است. بسیاری بر این عقیده اند مسجد جامع سمنان در قرن نخست هجری و بر روی خرابه های آتشکده بنا شده است.

منار سلجوقی مسجد جامع: یکی از زیباترین مناره های تاریخی که از دوره سلجوقی باقی مانده در گوشه شمال شرقی مسجد جامع سمنان است و در کنار شبستان شرقی قرار دارد و به منار مسجد جامع نیز معروف است.

مسجد امام سمنان (مسجد شاه یا سلطانی): یکی از زیباترین و مهمترین جاذبه های تاریخی سمنان مسجد امام است. این مسجد از لحاظ معماری در زمره مسجدهای چهارایوانی است.

گرمابه پهنه سمنان: گرمابه پهنه سمنان مربوط به دوره صفوی و دوره ی قاجار به می باشد که به نام های حمام حضرت یا حمام پهنه هم نیز معروف است. این حمام از بناهای قرن نهم هجری قمری است که در سال ۱۳۶۷ و پس از انجام عملیات مرمت، به صورت موزه تغییر کاربری داده است.

مسجد جامع دامغان



